

Faire du vélo

Pédaler en toute sécurité



bpa – Bureau de prévention des accidents



En selle!

A la fois moyen de locomotion et équipement sportif, économique et écologique, le vélo séduit plus de trois millions de personnes en Suisse. En faisant du vélo, on roule aussi pour sa santé. Le revers de la médaille: les quelque 26 000 accidents de vélo que l'on dénombre chaque année dans la circulation routière. Le bpa vous conseille sur l'équipement et la façon de rouler. Pour que la sécurité soit de la partie à chaque coup de pédale.

Les têtes intelligentes se protègent

Le casque cycliste amortit les forces qui s'exercent en cas de choc. Il protège de graves blessures à la tête, qui peuvent parfois laisser des séquelles à vie. Voici quelques conseils pour l'achat et le port du casque:

- Essayez le casque avant de l'acheter: il doit – jugulaire non fermée – être bien adapté à votre tête, sans serrer ni bouger.
- Veillez à la bonne taille chez les enfants en particulier. Il existe différents modèles de casque pour enfants. Les jugulaires doivent être faciles à ajuster.
- Les enfants devraient aussi être casqués sur les sièges vélo et dans les remorques.
- Utilisez uniquement de l'eau et du savon pour le nettoyage. Les solvants peuvent attaquer et endommager la coque en plastique.
- Remplacez le casque après 5 ans ou s'il a subi un choc violent. Seul un casque en parfait état offre une protection optimale.
- Achetez un casque conforme à la norme EN 1078.

Mettre correctement le casque



1 Largeur de 2 doigts entre le casque et le sommet du nez



2 Serrer les jugulaires de manière uniforme; place pour 1 doigt entre le menton et la jugulaire



3 Parfait! Bonne route!



Vélo transport, vélo plaisir ou vélo passion: le vélo, c'est pratique, sympathique et bon pour la santé. Pédaler intelligemment, c'est pédaler prudemment et bien équipé!

Un vélo bien équipé



Ce que dit la loi

La base, c'est un vélo parfaitement équipé. L'équipement obligatoire poursuit surtout un objectif: votre sécurité!

- 1 Eclairage non clignotant, blanc à l'avant et rouge à l'arrière, fixe ou amovible, visible à 100 m de nuit et par beau temps. D'autres sources lumineuses même clignotantes peuvent être montées sur le vélo ou portées sur soi, p. ex. au bras.
- 2 Catadioptrics (ou feuilles réfléchissantes): blanc à l'avant et rouge à l'arrière, fixes, surface réfléchissante de 10 cm² au moins, perceptibles à 100 m.
- 3 Pneus ou autres bandages présentant à peu près la même élasticité; la toile ne doit pas être apparente.
- 4 Freins pour les roues avant et arrière.

- 5 Catadioptrics jaunes à l'avant et à l'arrière des pédales, surface réfléchissante de 5 cm² au moins (sauf pour les pédales de course, les pédales de sécurité et autres pédales de ce type).
- 6 Sonnette bien perceptible (sauf pour les vélos dont le poids à vide n'excède pas 11 kg); les autres dispositifs avertisseurs sont interdits.

Attention: demandez à votre assurance responsabilité civile privée si elle couvre les dommages que vous causez en tant que cycliste.

Cet équipement obligatoire est aussi valable pour les VTT sur les routes publiques; plus d'informations dans notre brochure 3.020 «Faire du VTT».

Attention: les enfants de moins de 6 ans révolus ne sont autorisés à circuler à vélo sur les routes principales qu'accompagnés d'une personne de 16 ans au moins. Pour en savoir plus, consultez notre guide juridique sur www.bpa.ch.

Transport des enfants à vélo

Les sièges vélo, les remorques et les tandems adulte-enfant sont les dispositifs les plus courants. Faites-vous conseiller dans un magasin spécialisé et consultez notre brochure 3.055 «A vélo avec votre enfant».

Des conseils éclairés

- Soyez plus visibles de jour et portez des vêtements clairs ou voyants.
- La nuit, le risque d'accident à vélo est trois fois plus élevé que de jour. Portez donc des vêtements munis d'éléments réfléchissants. La nuit, des brassards réfléchissants permettent aux autres usagers de la route de mieux voir vos signes de la main.
- Eclairiez aussi votre vélo à l'aube et au crépuscule.
- Un éclairage fixe est préférable pour être toujours équipé la nuit et en cas de brouillard.
- Fixez des catadioptres sur les rayons pour être visible aussi latéralement.

Pour en savoir plus, consultez la brochure 3.008 «Visibilité de nuit».



Pour bien circuler

Les cyclistes sont plus vulnérables que les usagers de la route motorisés car leur véhicule est dépourvu de zone déformable. C'est pourquoi il est d'autant plus important qu'ils roulent prudemment, qu'ils connaissent les dangers potentiels et sachent comment se comporter. Ils doivent aussi faire preuve d'égards envers les autres, et particulièrement envers les seniors et les

personnes handicapées. Ils devraient maîtriser en particulier les situations suivantes:

Obliquer

Avant de changer de direction, vérifiez par un coup d'œil en arrière si la manœuvre peut être effectuée sans danger. Manifestez clairement votre intention par un signe de la main.

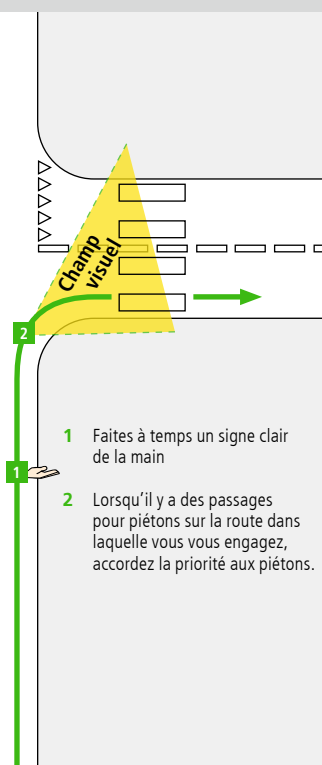
Obliquer à gauche sans présélection

- 1 Jetez un coup d'œil en arrière.
- 2 Faites un signe clair de la main.
- 3 Engagez-vous vers le milieu de la chaussée.
- 4 Respectez les priorités.
- 5 Obliquez sans couper le virage.

Obliquer à gauche avec présélection

- 1 Jetez un coup d'œil en arrière.
- 2 Faites un signe clair de la main.
- 3 Engagez-vous vers le milieu de la voie.
- 4 Respectez les priorités.
- 5 Obliquez sans couper le virage.

Obliquer à droite



- 1 Faites à temps un signe clair de la main
- 2 Lorsqu'il y a des passages pour piétons sur la route dans laquelle vous vous engagez, accordez la priorité aux piétons.

Accorder la priorité

Respectez les priorités. Faites-le avant tout pour votre propre sécurité! Renoncez, s'il le faut, à votre droit de priorité pour éviter un accident. Quelques règles à retenir:

- La priorité de droite est la règle fondamentale.
- Au signal «Cédez le passage», accordez la priorité aux autres véhicules.
- Respectez l'arrêt aux signaux stop et aux feux rouges (posez le pied sur le sol).
- Vous n'avez pas la priorité lorsque vous vous engagez dans la circulation depuis un garage, une cour, une place de stationnement, un trottoir continu, etc., ou que vous passez d'une piste cyclable à une route principale ou secondaire.
- Avant d'obliquer, assurez-vous que les conducteurs des véhicules qui arrivent en sens inverse vous ont vu.

Accidents en obliquant

La plupart des accidents de cyclistes ont lieu lorsqu'ils obliquent et, surtout, lorsque des usagers de la route motorisés tournent à gauche sans leur accorder la priorité. Soyez donc particulièrement attentif et prévoyant.

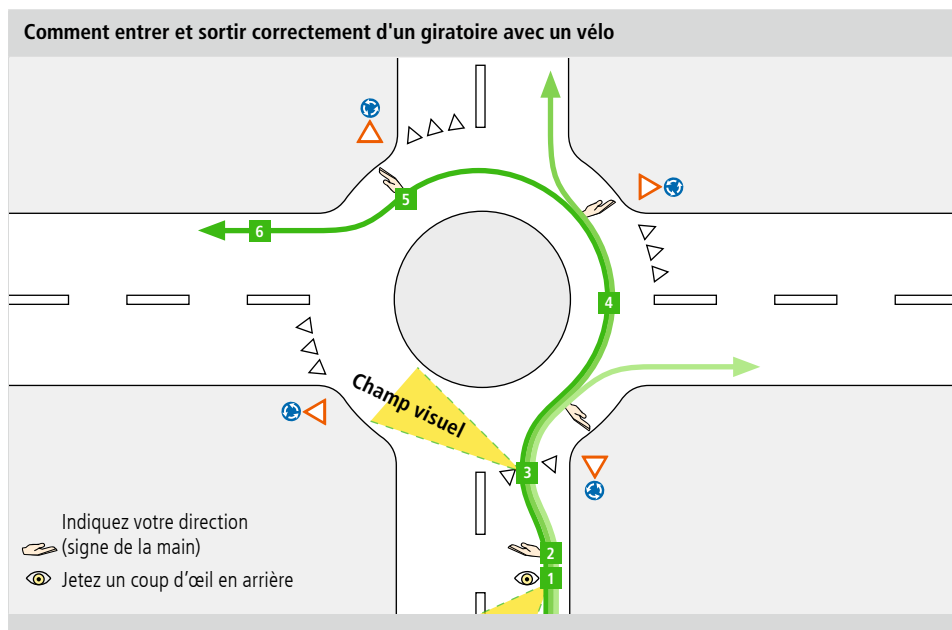
Giratoires

Les giratoires augmentent la sécurité routière et rendent le trafic plus fluide. Mais emprunter un giratoire peut se révéler une gageure pour un cycliste. Pour que le trafic tourne rond :

- Observez les autres usagers et gardez une vue d'ensemble de la situation. Les véhicules qui circulent dans le giratoire ont la priorité sur ceux qui veulent s'y engager.
- A l'approche du giratoire: **1** Jetez un coup d'œil en arrière. **2** Faites un signe clair de la main et engagez-vous vers le milieu de la chaussée
- **3** Regardez à gauche pour voir si un véhicule prioritaire s'approche. Si la voie est

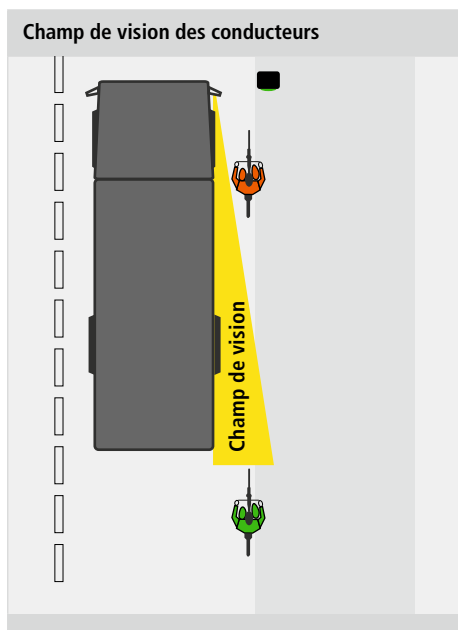
libre, vous pouvez vous engager dans le giratoire, si possible sans vous arrêter. Il n'est pas nécessaire de faire un signe de la main.

- **4** Dans les giratoires, les cyclistes ont le droit de déroger à la règle de la circulation à droite. Ils peuvent rouler au milieu de la chaussée, ce qui permet d'éviter les conflits avec des véhicules à moteur qui les dépassent ou qui quittent le giratoire.
- **5** Signalez que vous allez quitter le giratoire par un signe de la main à droite, immédiatement après la sortie précédente.
- **6** A l'entrée et à la sortie du giratoire, soyez attentifs aux piétons et accordez-leur la priorité sur les passages pour piétons.



Dépasser

Pour dépasser par la droite une colonne de véhicules arrêtés, veillez à ce qu'il y ait suffisamment de place. Restez dans le champ de vision des automobilistes et des conducteurs de camions. Ne dépassez jamais un véhicule sur la droite s'il y a lieu de penser que celui-ci obliquera à droite. Le conducteur risque de ne pas vous voir et de vous couper la route. Il est interdit de devancer la file en se faufilant entre les véhicules.



Dépasser, éviter un obstacle

Vous voulez dépasser un véhicule plus lent ou éviter un obstacle sur le bord droit de la route (chantier, voitures stationnées)?

- Jetez un coup d'œil en arrière pour vous assurer qu'il est possible de vous déporter vers le milieu de la chaussée sans être mis en danger par des véhicules qui suivent. Lorsqu'il y a des personnes dans des voitures stationnées, faites attention à ce que les portières côté chaussée ne s'ouvrent pas.
- Indiquez le dépassement ou l'évitement par un signe clair de la main.
- Ne vous mettez pas dans un créneau entre des voitures stationnées pour éviter d'autres véhicules.

L'angle mort

Particulièrement dangereux pour les cyclistes, l'angle mort désigne la zone sur le côté du véhicule qui n'est pas visible pour le conducteur. C'est pourquoi il est important qu'aux feux rouges et aux signaux stop, vous vous arrêtiez derrière et non à côté d'une voiture ou d'un camion arrêté (contact visuel avec le conducteur).

Circuler de front

Les cyclistes n'ont en principe pas le droit de circuler à côté d'autres cyclistes ou de cyclomoteuristes. La circulation à deux de front est toutefois autorisée dans les situations suivantes, à condition de ne pas gêner les autres usagers:

- en formation de plus de dix cycles ou cyclomoteurs,
- lorsque le trafic cycliste ou cyclomoteuriste est dense,
- sur les pistes cyclables et sur les chemins de randonnée pour cyclistes signalisés sur des routes secondaires,
- dans les zones de rencontre.

Il est interdit de se faire pousser ou remorquer par des cyclomoteurs ou d'autres véhicules. Le risque de chute est particulièrement grand en cas de manœuvre d'évitement ou de freinage.

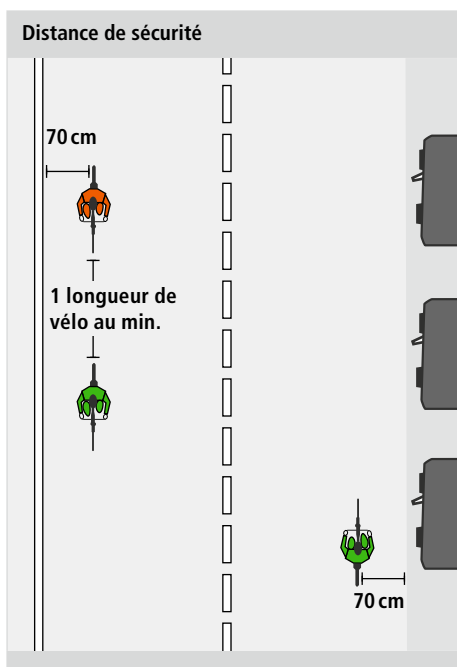
Circuler à la file

Gardez une distance suffisante par rapport au cycliste qui précède, afin d'avoir suffisamment de temps pour réagir lorsque celui-ci freine ou fait une manœuvre d'évitement de manière inattendue.

Freiner

Une bonne observation du trafic réduit le risque de freinage d'urgence.

- Si possible, ne freinez pas dans les virages. Réduisez votre vitesse avant de vous engager dans un virage.
- Par temps de pluie, adaptez votre vitesse et augmentez votre distance par rapport aux véhicules qui précèdent. La distance de freinage s'allonge sur chaussée mouillée.
- La pluie rend les rails de tram, les passages pour piétons et les regards d'égouts particulièrement glissants. Evitez donc de freiner ou d'effectuer des manœuvres risquées.



Cyclotourisme

Votre vélo est tout équipé, votre casque bien ajusté ne demande qu'à être utilisé. Que diriez-vous d'une randonnée cycliste? Une bonne préparation, et le tour est joué!

- Planifiez l'itinéraire à l'aide de cartes. Préférez les routes peu fréquentées.
- Tenez compte de l'expérience et de la forme physique des participants, prévoyez suffisamment de pauses et des étapes appropriées.
- Veillez à votre équipement: chaussures et vêtements adéquats, imperméable, à boire et à manger, outils et petite pharmacie.
- Transportez le tout dans un sac à dos ou des sacoches spéciales.

Vous trouverez des itinéraires sur www.suissemobile.ch.

Bonne route!

Les vélos électriques

Les vélos à assistance électrique ont le vent en poupe.

- Choisissez un vélo avec une assistance électrique au pédalage qui corresponde à vos capacités. Faites-vous conseiller par un spécialiste.
- Les vélos électriques permettent d'atteindre des vitesses plus élevées que des vélos classiques. De ce fait, la distance de freinage est plus longue. Soyez-en conscient, surtout si vous transportez des enfants.
- Le port du casque cycliste est obligatoire pour les vélos électriques avec une assistance au pédalage de 25 km/h et plus.
- Les autres usagers de la route sous-estiment les vitesses des vélos électriques. Roulez de manière défensive. Vous êtes mieux perceptible si les feux de votre vélo sont allumés.

Indispensable pour votre sécurité



- Veillez à ce que votre vélo soit muni de l'équipement obligatoire.
- Portez un casque cycliste bien adapté à votre tête.
- Soyez particulièrement attentif en obliquant ou lorsque d'autres usagers de la route obliquent.

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.003 Zones 30
- 3.006 Route et lois physiques
- 3.007 Alcool au volant
- 3.008 Visibilité de nuit
- 3.013 Somnolence au volant
- 3.017 Premiers pas dans la circulation routière
- 3.020 Faire du VTT
- 3.021 Faire de la moto
- 3.022 Enfants sur le chemin de l'école
- 3.025 Engins assimilés à des véhicules
- 3.029 Giratoires
- 3.031 Age et conduite automobile
- 3.055 A vélo avec votre enfant
- 3.059 Sièges d'enfants TCS/bpa
- 3.121 Vélos électriques

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

© bpa 2013, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC