

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: chaque année, plus de 800 cyclistes se blessent grièvement dans la circulation routière et quelque 35 décèdent des suites de l'accident. 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 l'entretien du casque:

- Essayez le casque avant de l'acheter: il doit être bien adapté à votre tête, ne pas serrer ni bouger, même avec la jugulaire ouverte.
- Veillez à la bonne taille chez les enfants en particulier. Il existe différents modèles de casque pour enfants. Les sangles 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.
- L'ancienneté et l'usure d'un casque influent sur ses propriétés protectrices. Remplacez-le donc en fonction des recommandations du fabricant 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.

Seul un casque bien en place protège



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



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



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 peuvent être montées sur le vélo ou portées sur soi, p. ex. au bras, sur le sac à main ou à dos.
- 2 Catadioptrés (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 Catadioptrés à l'avant et à l'arrière des pédales (sauf pour les pédales de course, les pédales de sécurité et autres pédales de ce type).

Cet équipement obligatoire est aussi valable pour les VTT sur les routes publiques; plus d'informations dans notre brochure 3.020 «Faire du VTT». En revanche, les vélos électriques sont soumis à des règles différentes. Pour en savoir plus, consultez notre brochure 3.121 «Vélo électrique».

Attention: les enfants jusqu'à 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 rubrique Conseils › Droit sur www.bpa.ch ou notre brochure 3.022 «Enfants sur le chemin de l'école».

Attention: veillez à ce que votre assurance responsabilité civile privée couvre les dommages que vous causez en tant que cycliste.

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 bien visible de jour et portez des vêtements clairs ou voyants.
- De nuit, le risque d'accident à vélo est presque deux fois plus élevé que de jour. Portez donc des vêtements munis d'éléments réfléchissants ou un gilet fluorescent.

- 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, en cas de pluie ou de brouillard.
- Fixez des catadioptres sur les rayons pour être visible aussi latéralement.
- Votre visibilité sera encore renforcée si vous roulez à une distance de 70 cm du bord de la chaussée. N'hésitez pas à le faire!
- Une sonnette bien perceptible vous permet d'attirer l'attention sur vous à temps.

Pour en savoir plus, consultez notre 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, les enfants et les

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

Obliquer

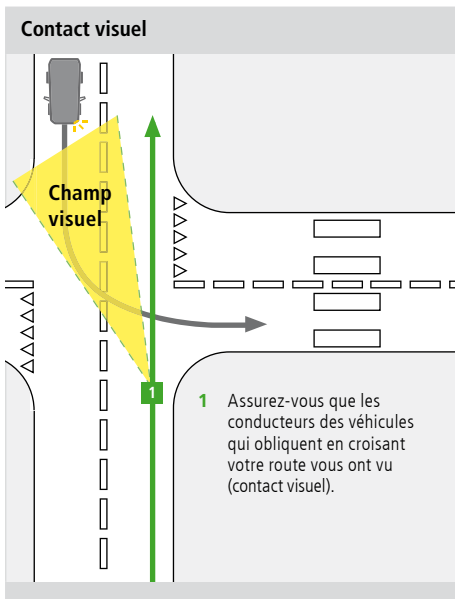
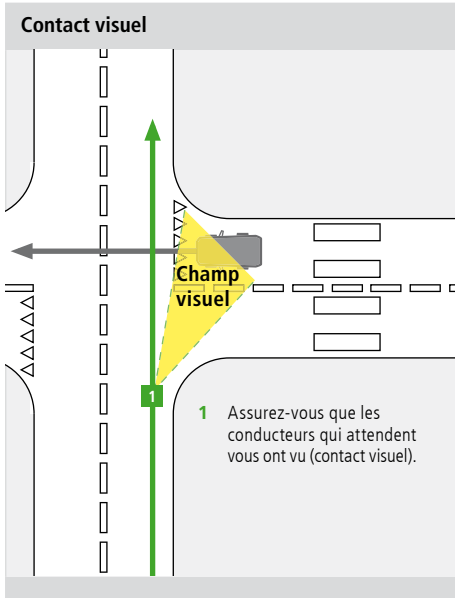
Avant de changer de direction, vérifiez par un coup d'œil en arrière si la manœuvre peut être effectuée sans danger. Manifestez clairement votre intention par un signe de la main.

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. Dans la voie de tourne-à-gauche, on peut déroger à la règle de la circulation à droite.
- 4 Respectez les priorités.
- 5 Obliquez sans couper le virage.



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 traversant, etc., ou que vous passez d'une piste cyclable à une route principale ou secondaire.
- Avant d'obliquer ou de traverser, ainsi qu'aux débouchés, assurez-vous que les conducteurs des autres véhicules vous ont vu (contact visuel).

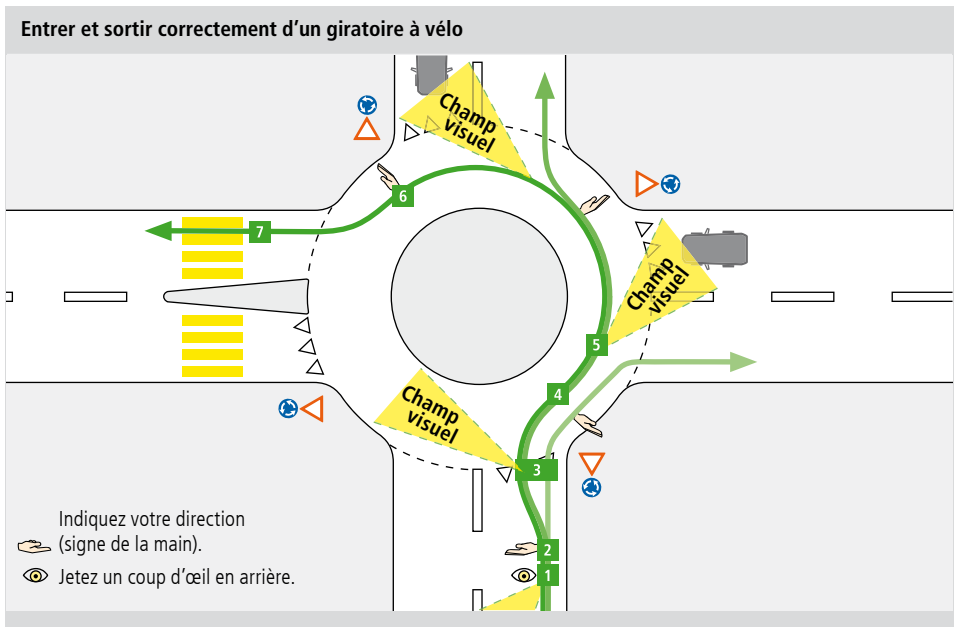


Giratoires

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 votre voie de circulation, sauf si vous quittez le giratoire à la première sortie.
- **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.

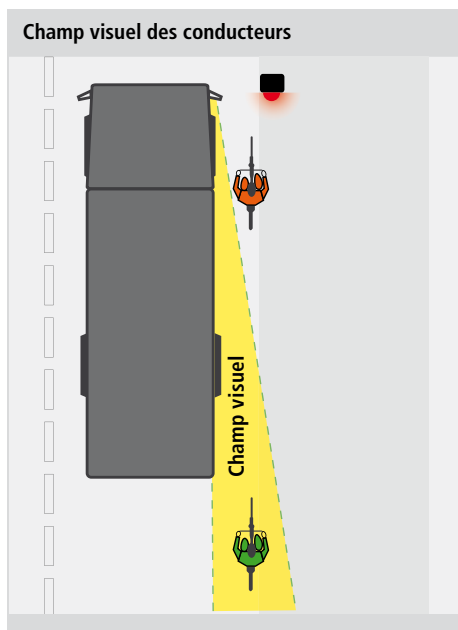
- **4** Dans les giratoires (aussi dans ceux à deux voies), les cyclistes ont le droit de déroger à la règle de la circulation à droite. Ils peuvent rouler au milieu de la chaussée, ce qui permet d'éviter les conflits avec des véhicules à moteur qui les dépassent ou qui quittent le giratoire.
- **5** A chaque entrée du giratoire, assurez-vous que les conducteurs qui attendent vous ont vu (contact visuel).
- **6** Signalez que vous allez quitter le giratoire par un signe de la main à droite, immédiatement après la sortie précédant celle que vous voulez emprunter.
- **7** A l'entrée et à la sortie du giratoire, soyez attentif aux piétons et accordez-leur la priorité sur les passages piétons.



Devancer par la droite

Pour devancer par la droite une colonne de véhicules arrêtés, veillez à ce qu'il y ait suffisamment de place. Restez dans le champ visuel des automobilistes et des conducteurs de camions. Ne devancez jamais un véhicule par 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.

Ne vous mettez pas dans un créneau entre des voitures stationnées ou dans un arrêt de bus pour faire de la place à d'autres 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 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.

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 arrêtés (contact visuel avec le conducteur, voir ci-contre).

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 cycliste 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.

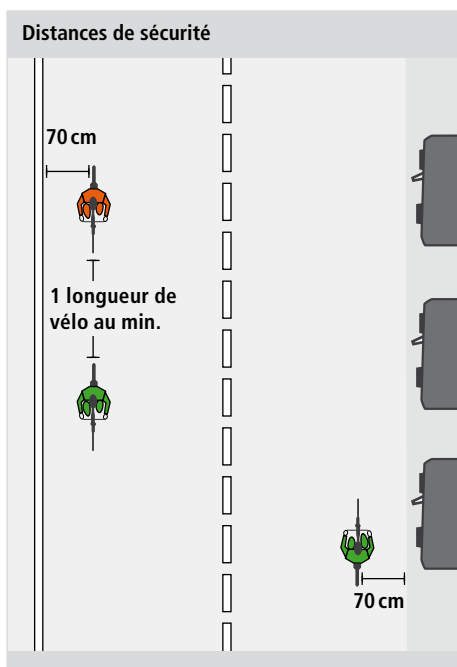
Circuler à la file

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 au véhicule qui précède. La distance de freinage s'allonge sur chaussée mouillée.
- La pluie rend les rails de tram, les passages piétons, les voies cyclables colorées en rouge et les regards d'égouts particulièrement glissants. Évitez 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!

Vélos électriques

Les vélos à assistance électrique ont le vent en poupe.

- Choisissez un vélo avec une assistance au pédalage qui corresponde à vos capacités. Faites-vous conseiller par un spécialiste.
- Les vélos électriques permettent d'atteindre des vitesses plus élevées que les vélos classiques. De ce fait, la distance de freinage est plus longue qu'à l'accoutumée.
- Le port d'un casque est obligatoire pour les vélos électriques avec une assistance au pédalage de 25 km/h ou plus.
- Les autres usagers de la route sous-estiment la vitesse des vélos électriques. Roulez prudemment, surtout lorsque vous transportez des enfants. 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 et bien ajusté.
- 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.



www.reseauxsociaux.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 Fatigue 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 Rester mobile
- 3.055 A vélo avec votre enfant
- 3.059 Sièges d'enfants TCS/bpa
- 3.121 Vélo électrique

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

© bpa 2017, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC