



Casque, gants et autres éléments de protection Bien s'équiper à vélo et à moto

Pas d'habitacle, pas de pare-chocs: à vélo/VTT (motorisé ou non) ou à moto, un petit dérapage peut avoir des conséquences douloureuses. Protégez-vous donc de la tête aux pieds grâce à un équipement approprié.

Un équipement de protection adapté est essentiel pour les motards comme pour les cyclistes et vététistes motorisés ou non, car il peut leur sauver la vie. En effet, lorsqu'on roule sur ces engins, on est particulièrement vulnérable en cas d'accident.

L'équipement principal est le casque. La règle numéro un consiste à le porter systématiquement. Un casque de vélo, par exemple, réduit de moitié le risque de blessure à la tête en cas d'accident.

Si vous empruntez des itinéraires ou sentiers à VTT, un équipement plus complet est nécessaire. Des lunettes de sport empêchent les corps étrangers d'atteindre les yeux. Des gants intégraux protègent l'ensemble de la main en cas de chute. Lors de descentes particulièrement difficiles, le port de genouillères, de coudières et d'une protection dorsale est recommandé.

À moto aussi, des protections supplémentaires sont de mise. Des gants et vêtements spéciaux en matériau résistant à l'abrasion et équipés de protections intégrées offrent une sécurité optimale. De solides bottes de moto complètent la tenue.

Des vêtements clairs et un gilet de sécurité vous rendent plus visible. Roulez avec l'éclairage allumé, même de jour. Cela ne vous protège pas en cas de chute, mais réduit le risque de collision avec d'autres usagers de la route.

Pour votre sécurité

- Portez un **casque de vélo ou de moto**.
- À **VTT**, munissez-vous en outre de lunettes de protection, de gants intégraux et, le cas échéant, de protecteurs (genouillères, coudières, protection dorsale).
- À **moto**, des gants, des bottes spéciales et des vêtements de moto offrent une protection supplémentaire.
- Pour être mieux visible, endossez un **gilet de sécurité**.

Vous voulez en savoir plus sur les mesures de sécurité? Découvrez sur bpa.ch/casque-de-velo quelles sont les caractéristiques d'un casque de vélo sûr. Si vous souhaitez vous informer sur la pratique sûre du VTT, rendez-vous sur bpa.ch/vtt. Et sur bpa.ch/equipement-moto, vous obtiendrez des informations approfondies sur l'équipement de moto approprié.