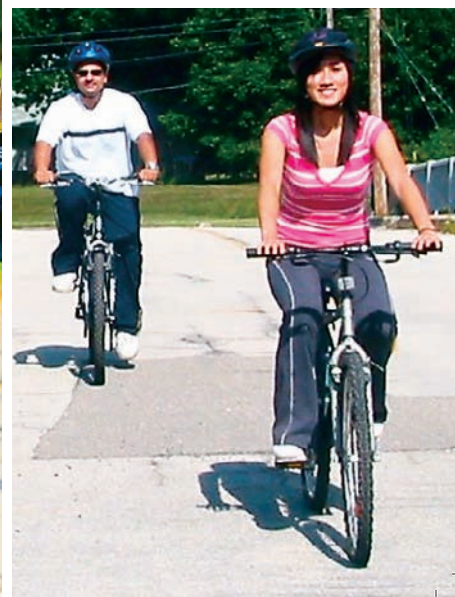


# L'art du cyclisme

Guide du cyclisme  
sécuritaire en Ontario



# Introduction



Le cyclisme est une activité sécuritaire quand on connaît les règlements de la route et qu'on adopte des pratiques sécuritaires et de bonnes techniques de maniement du vélo.

Voici votre guide de sécurité à vélo. Les débutants comme les cyclistes expérimentés y trouveront des renseignements importants, des conseils et des techniques pour rouler en sécurité et avec confiance.

Pensez également à suivre un cours **BÉCANE**, qui vous aidera à améliorer vos compétences, votre sécurité et votre plaisir à vélo. Tous les instructeurs de BÉCANE sont entièrement accrédités, connaissent le Code de la route et sont d'excellents cyclistes. Renseignez-vous auprès de votre organisme de cyclisme ou des services de police locaux.

Le programme BÉCANE est commandité par l'Association cycliste canadienne et géré, en Ontario, par la Ontario Cycling Association. Pour tout complément d'information :  
Ontario Cycling Association, 1185, avenue Eglinton Est, bureau 408, Toronto (Ontario)  
M3C 3C6 Tél. : 416 426-7401

[www.ontariocycling.org](http://www.ontariocycling.org)

# **Le vélo est une façon agréable, saine et peu coûteuse de se déplacer.**

- ... se munir du bon équipement
- ... connaître les règles
- ... être vigilant
- ... rouler de façon responsable

Le ministère des Transports remercie la Ontario Cycling Association, le comité BÉCANE de l'Ontario, la Ville de Toronto et son service d'urbanisme ainsi que le Toronto Cycling Committee pour leur participation à la présente publication.

## **Table des matières**

- 1 Équipement de sécurité
- 2 Maniement de la  
bicyclette
- 3 Rouler en ville
- 4 Obstacles et chaussée
- 5 Le cyclisme et la loi
- 6 Quoi de neuf?



# 1

# Équipement de sécurité



## La bonne taille

Il existe plusieurs types de bicyclettes. Que vous choisissiez une bicyclette de cyclotourisme, de sport, tout-terrain ou hybride, elle doit être à votre taille pour que vous puissiez la contrôler aisément et pédaler en tout confort.

Vérifiez si votre bicyclette est conforme aux critères suivants.

## Taille du cadre

La taille varie selon le type de vélo, mais en règle générale, quand vous enjambez le vélo en position debout, il doit y avoir un espace de deux à cinq centimètres entre le cadre (tube horizontal) et votre entrejambe. Si vous utilisez une bicyclette de femme, asseyez-vous sur la selle : la base de la selle doit être à au moins cinq centimètres du cadre quand la pointe de vos pieds touche le sol.

## Réglage de la hauteur de la selle et du guidon

**Selle** – Régler la selle à la bonne hauteur facilitera le pédalage et fatiguera moins les genoux. Pour trouver le bon réglage, asseyez-vous sur la selle et posez la pointe des pieds sur les pédales. Quand la pédale est à son point le plus bas, vos

jambes doivent être presque complètement tendues, les genoux légèrement fléchis.

**Guidon** – En position normale, votre poids doit être réparti de façon égale, vous permettant ainsi de reposer légèrement les bras sur le guidon. Vous pouvez ajuster l'angle de la selle et la hauteur du guidon pour bien répartir votre poids.

La tige de la selle et celle du guidon doivent être enfoncées d'au moins cinq centimètres dans le cadre. Les deux tiges portent habituellement une marque indiquant l'extension maximale. Au besoin, vous pouvez vous procurer des tiges plus longues.

## Vérification de sécurité

Le cycliste doit être en mesure de voir quand son vélo n'est plus sécuritaire et a besoin de réparations. Cette section comprend une liste des vérifications de sécurité de base.



## Liste des vérifications de sécurité

- **Boulons/leviers de blocage rapide** – Vérifiez que les boulons ou les leviers de blocage rapide de la selle, de la tige de selle, de la tige du guidon et des essieux sont bien serrés.
- **Jeu de direction** – Vérifiez s'il tourne librement et sans vibration.
- **Freins** – Vérifiez si les écrous des boulons de freins sont bien serrés. Les patins de frein ne doivent pas toucher les jantes, sauf au freinage. Vérifiez également si les poignées de frein sont lâches; quand elles sont serrées au maximum, celles-ci devraient arriver au moins à 2,5 cm du guidon.
- **Essieux** – Vérifiez si le roulement à billes est lâche en secouant la roue latéralement. Assurez-vous que les leviers de blocage rapide sont bloqués.
- **Leviers de vitesse** – Les leviers du dérailleur devraient tourner facilement quand vous changez de vitesse, mais pas le reste du temps. Vous pouvez régler le mouvement de certains types de leviers avec un boulon ou un écrou papillon ou autre dispositif semblable.
- **Mouvement du dérailleur** – Si votre vélo est équipé d'un dérailleur, testez tous ses engrenages pour vous assurer qu'il ne fasse pas sortir la chaîne des pignons.

- **Pneus** – Gonflez les pneus à la pression recommandée, laquelle est inscrite sur le pneu.
- **Rayons** – Remplacez les rayons qui ont du jeu, qui sont pliés ou cassés
- **Roues** – Assurez-vous que les roues sont bien au centre des fourches et qu'elles ne touchent pas les patins de frein. Vérifiez que les jantes n'oscillent pas et ne bougent pas de haut en bas en observant la roue tourner par rapport au cadre. Une oscillation de plus d'un demi-centimètre est à surveiller.
- **Freins à contre-pédalage** – Assurez-vous que le boulon qui tient le bras de frein sur le cadre est bien serré.
- **Casque** – Assurez-vous que votre casque répond aux normes de sécurité (par ex. Snell, CSA, ANSI, ASTM, BSI, SAA, CPSC) et qu'il n'a pas été endommagé dans une collision.

## Protégez votre vélo

- Emportez toujours un cadenas de bonne qualité quand vous partez en vélo. Cadenassez votre bicyclette et fixez les pièces amovibles, comme la roue, à quelque chose de solide.



**Mauvais réglage**



**Mauvais réglage**

## Casques

Un casque de cyclisme approuvé peut réduire considérablement les risques de blessure permanente ou de décès en cas de chute ou de collision. Comme il absorbe la force de l'impact, un casque qui a été porté lors d'une collision a rempli ses fonctions et il doit être remplacé, même s'il n'y a pas de dommage visible.

Le casque idéal est bien ajusté et porté correctement, et sa fabrication répond à des normes de sécurité rigoureuses. Recherchez l'étiquette attestant qu'il est approuvé par un organisme comme l'Association canadienne de normalisation (CSA), Snell, ANSI, ASTM, BSI, CPSC et SAA.

Les casques destinés à d'autres sports, comme le hockey, le base-ball et le football, ne sont pas recommandés car ils ont été testés et fabriqués pour absorber d'autres types de chocs.

Pour offrir une protection maximale, le casque doit être bien droit et centré sur votre tête. Il doit être bien ajusté à votre tête et ne pas glisser quand vous la bougez.



**En Ontario, la loi exige que les cyclistes de moins de 18 ans portent un casque approuvé.**

### **Le bon ajustement**

- Il doit y avoir un espace de deux doigts entre vos sourcils et le casque.
- Les sangles doivent reposer directement sur le visage.
- Les sangles latérales doivent se rencontrer sous l'oreille et former un V sous le lobe de l'oreille
- La sangle de menton doit être bien serrée tout en permettant d'insérer un doigt entre le menton et la sangle.
- Utilisez les coussinets fournis avec le casque pour bien l'ajuster.



**Bon réglage**



## Pédaler avec des enfants

Soyez prudent lorsque vous transportez un enfant trop jeune pour faire du vélo tout seul. N'oubliez pas qu'en raison de la hauteur du siège d'enfant, le centre de gravité est modifié et le risque de perte d'équilibre est plus grand. Faites bien attention lorsque vous assoyez l'enfant dans le siège et que vous l'en retirez. Ne laissez jamais un enfant seul dans le siège, sans surveillance.

Vous pouvez aussi transporter des enfants dans une remorque pour vélo prévue à cette fin. Ces remorques sont stables et ne risquent pas de se renverser. La plupart sont attachées à la bicyclette par un joint universel, directement au cadre ou à la tige de selle.

**Le port du casque est obligatoire pour les enfants transportés dans un siège d'enfant ou une remorque pour vélo.**

## Être vu et entendu

Comme les vélos sont parmi les plus petits véhicules sur la route, les cyclistes doivent absolument être aussi visibles que possible à tout moment par les usagers de la route.

**Éclairage** La loi exige que vous ayez un feu blanc à l'avant et un feu rouge ou un réflecteur à l'arrière quand vous faites de la bicyclette une demi-heure avant le coucher du soleil et une demi-heure après le lever du soleil. Par ailleurs, votre vélo doit être muni de bandes réfléchissantes blanches sur la fourche avant et de bandes

réfléchissantes rouges sur le hauban arrière.

### Vêtements

Vos vêtements peuvent accroître ou réduire votre visibilité. Le jaune et le blanc ressortent mieux la nuit; les couleurs sombres sont plus difficiles à voir. Des réflecteurs de pédales et des bandes réfléchissantes sur les poignets, chevilles et talons, ainsi que sur vos vêtements et votre casque, permettront aux autres de mieux vous voir.

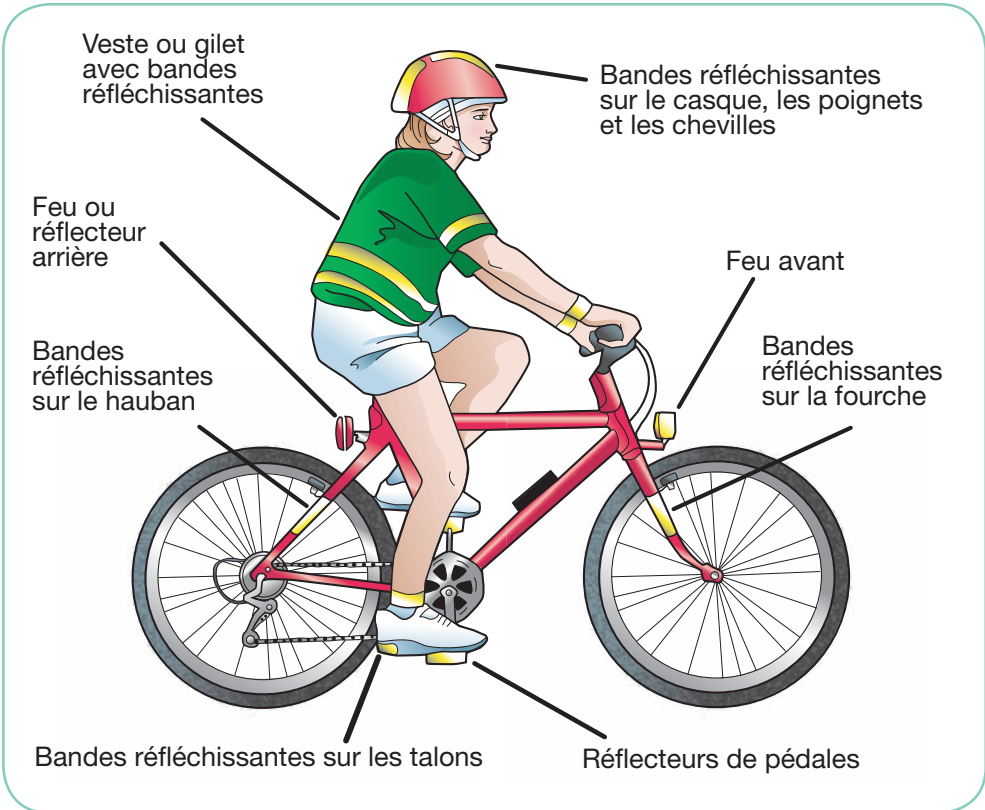
### Aube et crépuscule

À ces moments de la journée, quand vous roulez directement face ou dos au soleil, gardez vos distances et soyez prêt à éviter les arrêts brusques ou les embardées des autres véhicules. Redoublez de vigilance aux intersections.

### Soyez entendu

Les bicyclettes sont très silencieuses. Il est donc important de signaler votre présence aux autres cyclistes et aux piétons. En vertu de la loi, les bicyclettes doivent être équipées d'un avertisseur

ou d'une sonnette en bon état qui avertira les autres de votre présence. Il est parfois tout aussi efficace, et même plus poli, de crier « cycliste à votre gauche », par exemple, quand vous dépassez d'autres cyclistes et des piétons.



# 2

# Maniement de la bicyclette



## Choisir la bonne vitesse

Il est plus facile d'apprendre à contrôler la bicyclette à basse vitesse, quand les jambes tournent rapidement. Une rotation rapide des jambes donne un meilleur équilibre et permet de rouler plus rapidement sans se fatiguer, en plus de réduire l'impact sur les genoux.

## Changement de vitesse

### Les règles de base :

- Passez à une vitesse basse et facile avant de vous arrêter.
- Utilisez une vitesse basse et facile pour gravir les côtes. Passez à une vitesse inférieure avant de commencer à peiner.
- Utilisez une vitesse plus élevée et plus difficile lorsque vous commencez à rebondir sur la selle à force de pédaler trop vite.
- Sur terrain plat, utilisez une vitesse qui vous donne une rotation rapide et aisée des jambes - environ 70 à 100 tours/min.
- Évitez de pédaler lentement et de pousser fort en gardant la vitesse supérieure.

## Rouler en ligne droite

Il est essentiel de rouler en ligne droite pour se déplacer sans danger dans la circulation. Exercez-vous en suivant une ligne dans un terrain de stationnement.



Essayez de ne pas déplacer le haut de votre corps lorsque vous pédalez; laissez vos jambes faire le travail.

## **Le coup d'œil par-dessus l'épaule**

Cette manœuvre consiste à regarder par-dessus votre épaule pour voir ce qui se passe derrière vous. Elle est essentielle pour effectuer des virages sans danger dans la circulation, mais difficile à exécuter sans quitter la ligne droite. Exercez-vous à circuler en ligne droite tout en jetant un coup d'œil par-dessus vos deux épaules.

## **Signaux**

Pour faire des signaux, il faut être capable de rouler en tenant le guidon d'une seule main. Puisqu'il est très facile de quitter la ligne droite quand on tient le guidon d'une seule main, exercez-vous à faire des signaux en roulant en ligne droite. Gardez les deux mains sur le guidon pendant que vous tournez. Pratiquez aussi les coups d'œil par-dessus l'épaule avant de signaler votre intention de tourner.

## **Manœuvres en série**

Exercez-vous à regarder derrière vous avant de signaler que vous tournez. Par ailleurs, exercez-vous à regarder derrière vous, à signaler, puis à regarder derrière vous de nouveau avant d'avancer, de changer de voie ou de position. Avant de vous arrêter, faites un signal, puis freinez avec les deux mains.

## **Manœuvres d'urgence**

La première chose à faire pour prévenir les collisions est d'observer la route pour repérer les éventuels dangers. Évitez les débris et les trous dans la chaussée et apprenez à anticiper les erreurs des automobilistes, des piétons et des autres cyclistes. Ne présumez pas qu'ils vous voient. Même un cycliste chevronné et prudent est confronté à des dangers qui exigent une réaction rapide.

## **Freiner**

En cas d'urgence, il faut absolument pouvoir s'immobiliser rapidement. La prudence est de mise au freinage pour ne pas passer par-dessus le guidon. Gardez des distances sécuritaires pour avoir le temps de réagir et de freiner en toute sécurité. Sur une chaussée mouillée, la distance de freinage augmente; gardez donc une distance suffisante.



## Virage à gauche

Bras gauche tendu

## Virage à droite

Bras gauche plié vers le haut



# Signaux

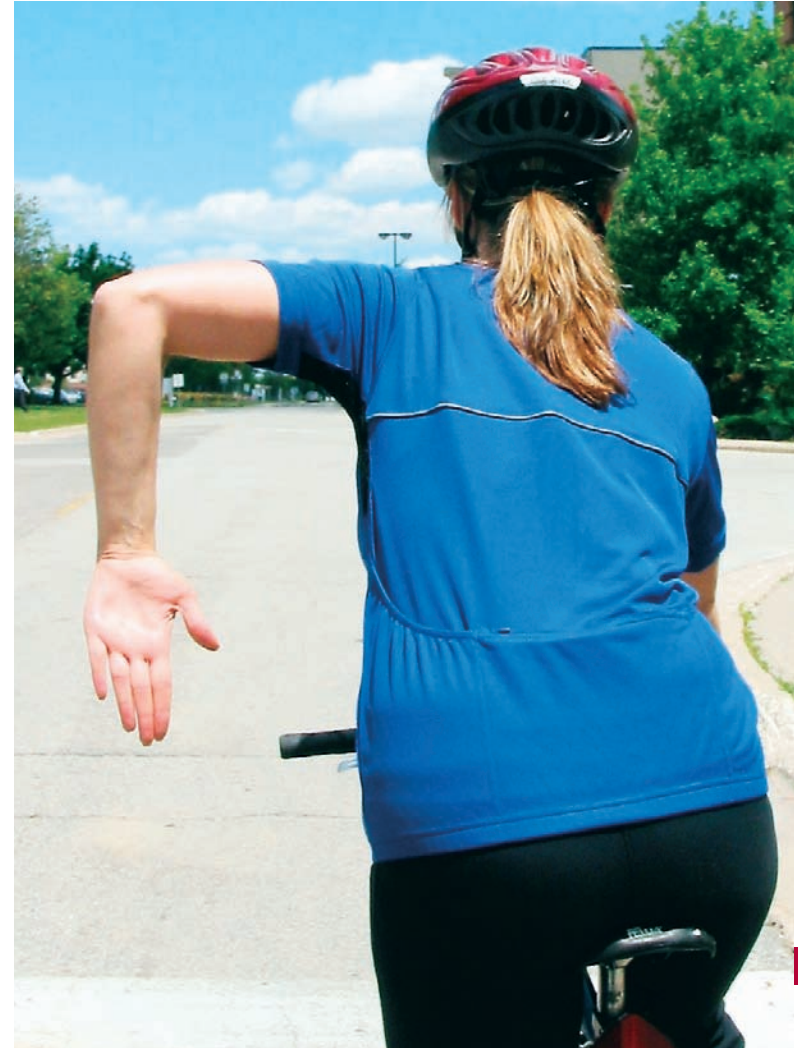


## Virage à droite (autre signal)

Bras droit tendu

## Arrêt

Bras gauche plié vers le bas,  
paume vers l'arrière



# 3 Rouler en ville



Le Code de la route de l'Ontario définit la bicyclette comme un véhicule qui doit circuler sur la voie publique. Cela signifie que les cyclistes doivent se mêler au reste de la circulation. Pour que cela se fasse en toute sécurité, il faut que tous les véhicules suivent les mêmes règles.

Si tout le monde obéit à ces règles, les manœuvres sont beaucoup plus prévisibles. Les automobilistes peuvent anticiper vos mouvements et se préparer en conséquence. De même, vous pouvez anticiper les manœuvres des autres et réagir en toute sécurité.

## Où devez-vous circuler?

Vu que les cyclistes circulent habituellement plus lentement que le reste du trafic, ils doivent prêter particulièrement attention à deux règles importantes :

- 1. Les véhicules lents restent à droite.**
- 2. Les véhicules lents doivent céder la priorité aux véhicules rapides lorsqu'il n'y a pas de danger.**

À moins qu'ils ne tournent à gauche, qu'ils ne roulent plus vite que les autres véhicules ou que la voie soit trop étroite pour être partagée, les cyclistes doivent circuler près du côté droit de la route s'il n'y a pas de bordure ou à environ un mètre de la bordure, si cela ne présente pas de danger.

Vérifiez les règlements municipaux pour savoir où vous pouvez circuler. Les bicyclettes sont interdites sur certaines routes provinciales.



## Rouler en ligne droite

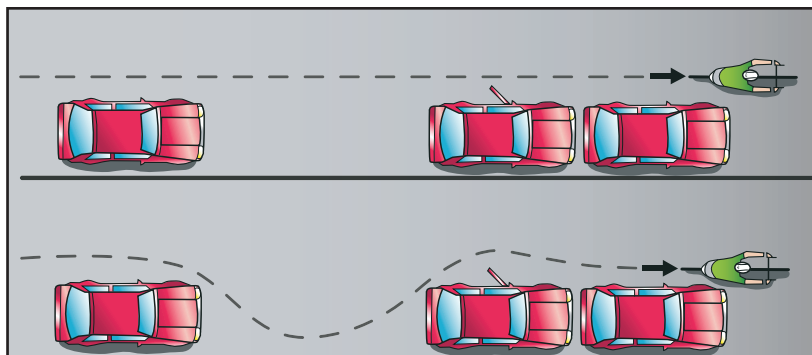
Lorsque vous allez tout droit, roulez dans la voie directe de droite. Roulez en ligne droite à au moins un mètre du trottoir pour éviter les obstacles.

## Contourner les véhicules stationnés

Roulez en ligne droite à au moins un mètre des voitures stationnées. Suivez cette ligne même si les voitures sont éloignées les unes des autres pour éviter de louvoyer constamment.

OUI

NON



Quand vous circulez près de véhicules stationnés, gare aux conducteurs et passagers qui ouvrent leur portière.

## Quelle voie choisir?

Tout dépend de votre vitesse par rapport à celle des autres véhicules. Les véhicules lents doivent rester à droite.



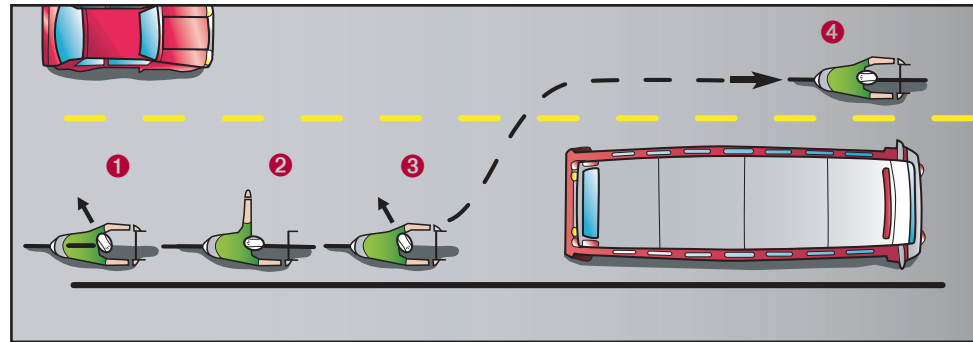


## Occuper une voie

En ville, la voie de droite est trop étroite pour que les cyclistes puissent la partager sans danger avec les automobilistes. Il est donc légal de rouler au milieu de la voie. Sur les voies de circulation rapide, rouler au milieu de la voie n'est pas sécuritaire. Pour vous déplacer sur la voie de gauche, regardez par-dessus votre épaule gauche pour voir s'il y a une ouverture dans la circulation, signalez votre intention à l'aide du signal manuel de virage à gauche, regardez encore par-dessus votre épaule puis déplacez-vous au centre de la voie si la voie est libre

## Changer de voie

Lorsque vous changez de voie, n'oubliez pas que les véhicules qui circulent dans l'autre voie ont la priorité. La personne qui passe dans une autre voie doit toujours attendre d'avoir une ouverture. N'oubliez pas : coup d'œil par-dessus l'épaule, signal, puis un autre coup d'œil par-dessus l'épaule avant de changer de voie.

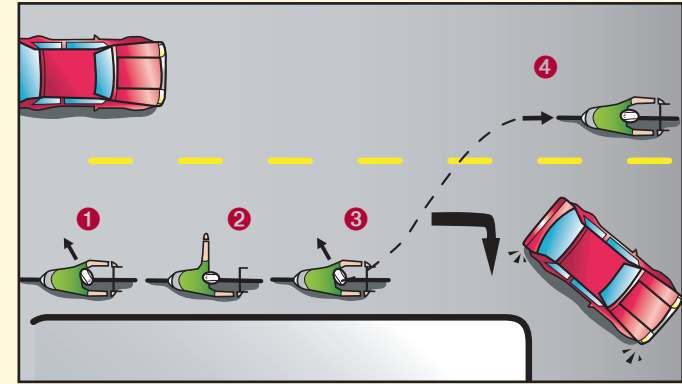


1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Coup d'œil par-dessus l'épaule 4. Changez de voie.

## Véhicules qui tournent à droite

Les automobilistes ne vérifient pas toujours la présence de bicyclettes quand ils tournent à droite. Les cyclistes doivent donc redoubler de prudence. Gardez une distance sécuritaire tout autour de vous (un mètre avec le trottoir et le véhicule).

Lorsqu'un automobiliste tourne à droite, les cyclistes peuvent rester derrière le véhicule ou le dépasser sur la gauche en suivant les consignes de sécurité suivantes : coup d'œil par-dessus l'épaule, signal, autre coup d'œil par-dessus l'épaule, puis dépassement sur la gauche. Ne dépassez jamais sur la droite un véhicule qui fait un virage à droite.

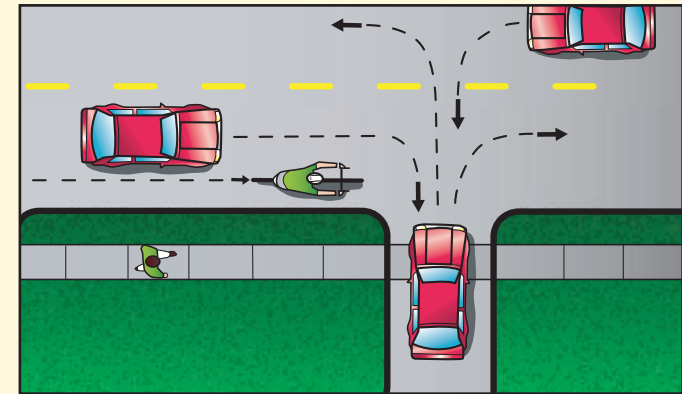


1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Autre coup d'œil par-dessus l'épaule 4. Dépassez quand il n'y a pas de danger.

## Traverser une intersection

Beaucoup de collisions se produisent aux intersections, alors soyez vigilant. Tout point où les voies empruntées par deux véhicules se croisent constitue une intersection. Les quartiers résidentiels contiennent souvent de nombreuses mini-intersections aux endroits où les allées et entrées débouchent sur la rue. Restez à au moins un mètre du trottoir dans les quartiers résidentiels pour permettre aux conducteurs qui sortent de leur entrée de vous voir, et pour que vous puissiez les voir aussi.

Habituellement, il vaut mieux s'engager dans la voie avant l'intersection, de sorte que les automobilistes qui tournent à droit restent derrière vous.





## Priorité

La priorité détermine qui traverse l'intersection en premier. Avant de vous engager dans une intersection, laissez passer les piétons et les véhicules qui se trouvent déjà dans l'intersection ou qui sont si près de l'intersection qu'il serait dangereux pour vous de vous engager.

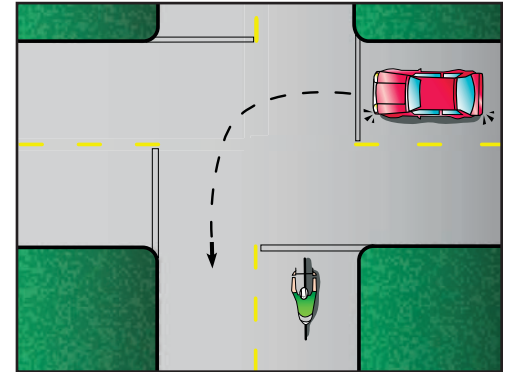
Les paragraphes suivants expliquent les règles de priorité aux intersections munies ou non de dispositifs de signalisation.

## Sans dispositifs de signalisation

Si vous approchez d'une intersection sans feux de circulation, panneaux d'arrêt ou panneaux « Cédez » en même temps qu'un autre véhicule, vous devez céder la priorité au véhicule qui s'approche à votre droite.

## Arrêt dans toutes les directions

Aux intersections avec arrêt dans toutes les directions, le premier véhicule qui fait un arrêt complet a la priorité. Si deux véhicules arrivent à une intersection et font un arrêt complet simultanément, le véhicule qui vient de la droite a la priorité. Posez un pied par terre pour signaler que vous arrêtez et que vous cédez le passage.



Le véhicule à droite a priorité



## Traverser les intersections munies de feux de circulation

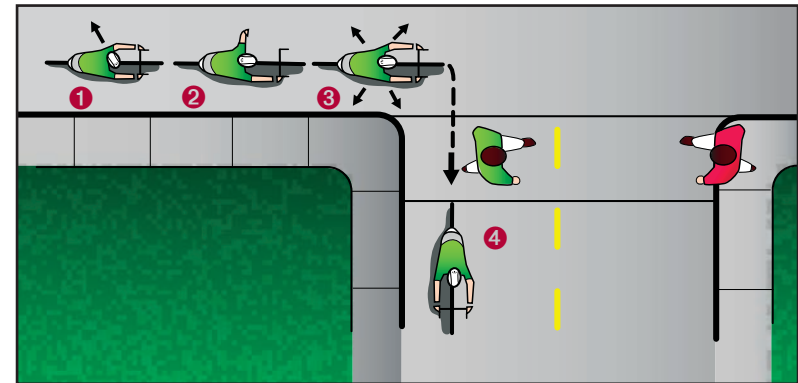
**Il y a deux règles à suivre pour traverser ces intersections en toute sécurité :**

- 1. Faites attention aux véhicules qui pourraient vous couper le chemin en tournant et préparez-vous à les éviter.**
- 2. Surveillez toujours les changements de feux de circulation et préparez-vous à vous arrêter si vous ne vous êtes pas encore engagé dans l'intersection.**

### Virage à droite

Pour effectuer un virage à droite, portez-vous dans la voie la plus à droite puisque vous devez rester du côté droit de la route avant et après le virage. Regardez par-dessus votre épaule pour voir les véhicules qui vous dépassent, puis signalez votre virage. Faites bien attention aux piétons, car ils ont la priorité; attendez qu'ils quittent la voie. Vous devez également vous arrêter aux feux rouges et aux panneaux d'arrêt avant de faire votre virage.

Rappelez-vous que les automobiles peuvent se glisser dans la voie cyclable ou la voie de droite avant de tourner à droite. Restez derrière eux ou dépassez-les sur la gauche. Ne dépassez jamais par la droite une voiture qui tourne à droite.



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule
2. Signal
3. Vérification
4. Tournez quand la voie est libre.

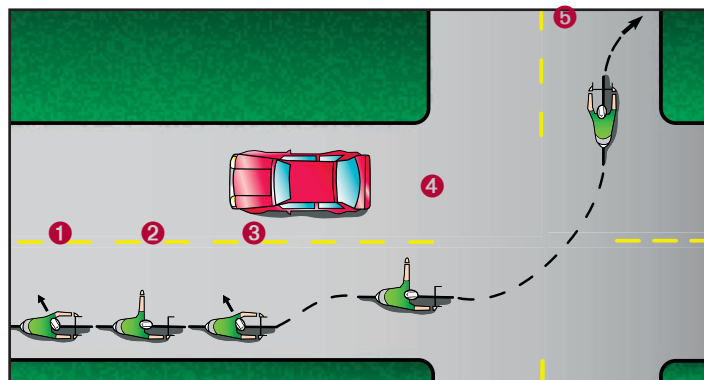


1. Coup d'œil par-dessus l'épaule
2. Signal
3. Autre coup d'œil par-dessus l'épaule
4. Allez dans la voie du centre quand la voie est libre
5. Coup d'œil par-dessus l'épaule, signal et revenez sur le côté droit de la route.

## Virage à gauche

Il y a deux façons d'effectuer un virage à gauche à une intersection; tout dépend de vos aptitudes de cycliste, de la densité de la circulation et de la vitesse des véhicules.

- 1. Virage piétonnier** – Traversez le passage pour piétons à pied, en tenant votre vélo.
- 2. Virage véhiculaire** – C'est la façon la plus pratique de faire un virage à gauche, sauf lorsque la densité de la circulation est telle qu'il est difficile de se mettre en position avant le virage. Les virages de type véhiculaire peuvent être relativement simples dans les rues résidentielles calmes, mais ils exigent une plus grande habileté sur les routes à plusieurs voies.



## Virages à gauche sur voies multiples

**Vous avez deux possibilités :** emprunter une voie de virage à gauche réservée à cet effet ou de multiples voies de virage à gauche. Dans les deux cas, le cycliste doit se déplacer d'une voie à l'autre jusqu'à ce qu'il se trouve en position idéale pour effectuer le virage. Ces manœuvres sont assez complexes et exigent une certaine habileté.

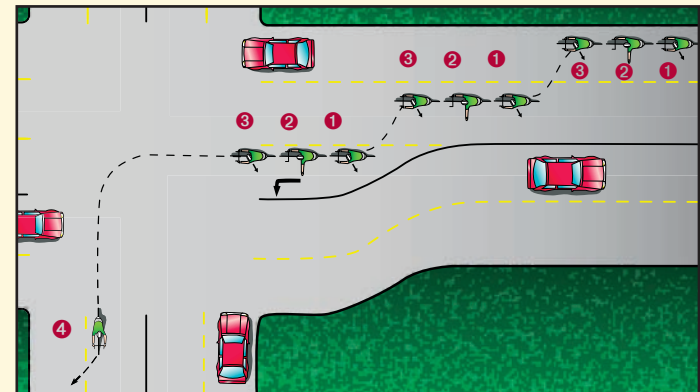
Un cycliste doit être en mesure de jeter un coup d'œil par-dessus son épaule sans dévier de sa voie, d'évaluer les espaces entre les véhicules, de signaler son intention aux automobilistes et d'effectuer sa manœuvre de façon résolue et rapidement lorsqu'il n'y a pas de danger. Vous pouvez développer ces aptitudes en vous entraînant d'abord dans des rues tranquilles. En prenant confiance en vous et en faisant des progrès, vous aurez plus de facilité à tourner à gauche quand la circulation est dense.

**Voie de virage réservée à cet effet** - Déplacez-vous d'une voie sur l'autre jusqu'à la voie de virage en respectant les consignes d'usage. Avant de tourner, attendez au milieu de la voie de virage à gauche. Repartez quand il n'y a plus de véhicules venant en sens inverse et que le feu de circulation est vert.

**Multiples voies de virage à gauche** - S'il y a plus d'une voie de virage à gauche, passez d'une voie à l'autre jusqu'à la voie la plus à gauche (en respectant les consignes d'usage), puis placez-vous au milieu de cette voie. Si le virage à gauche est obligatoire et que la voie est large, vous pouvez pédaler sur le côté droit de la voie.

## Terminer un virage à gauche

Terminez toujours votre virage dans la voie correspondant à celle dont vous venez. Une fois votre virage pris (jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule, signalez), déplacez-vous d'une voie sur l'autre à droite, en vous tenant aussi près de la bordure que vous le permettra l'état de la route.



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule
2. Signal
3. Autre coup d'œil par-dessus l'épaule
4. Tournez.

# Feux et panneaux de signalisation

## Principaux feux et panneaux de signalisation pour les cyclistes



Route officiellement réservée aux cyclistes



Route interdite aux cyclistes



Arrêtez-vous et attendez jusqu'à ce que la voie soit libre avant de vous engager dans l'intersection.



Cédez le passage aux véhicules à l'intersection ou à proximité de l'intersection. Arrêtez-vous si nécessaire et ne repartez que lorsque la voie est libre.



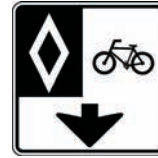
Travaux routiers. Il est possible qu'il y ait une réduction de la limite de vitesse et de la largeur des voies.



Passage à niveau. La pancarte indique également l'angle selon lequel les rails rencontrent la route.



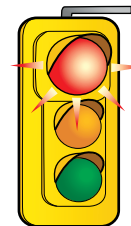
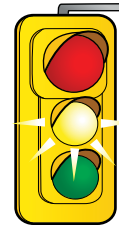
Voie à sens unique. Circuler dans le sens de la flèche.



Ces panneaux désignent des voies (voies à losange) réservées à certains types de véhicules, à toute heure ou à certaines heures.



Par exemple : autobus, taxis, bicyclettes et véhicules avec trois passagers ou plus.



Feu jaune clignotant :  
Ralentissez et engagez-vous dans l'intersection avec précaution.

Feu rouge clignotant :  
Arrêtez-vous et engagez-vous dans l'intersection quand la voie est libre.

Un feu vert clignotant ou une flèche verte pointant à gauche accompagnant un feu vert vous autorise à tourner à gauche, à aller tout droit ou à tourner à droite à

partir de la voie correspondante. Les véhicules venant en sens inverse sont au feu rouge.

N'oubliez pas que les feux de circulation ne fonctionnent pas en cas de panne de courant. Faites comme si l'intersection était un arrêt dans toutes les directions. Cédez la priorité et soyez prudent.

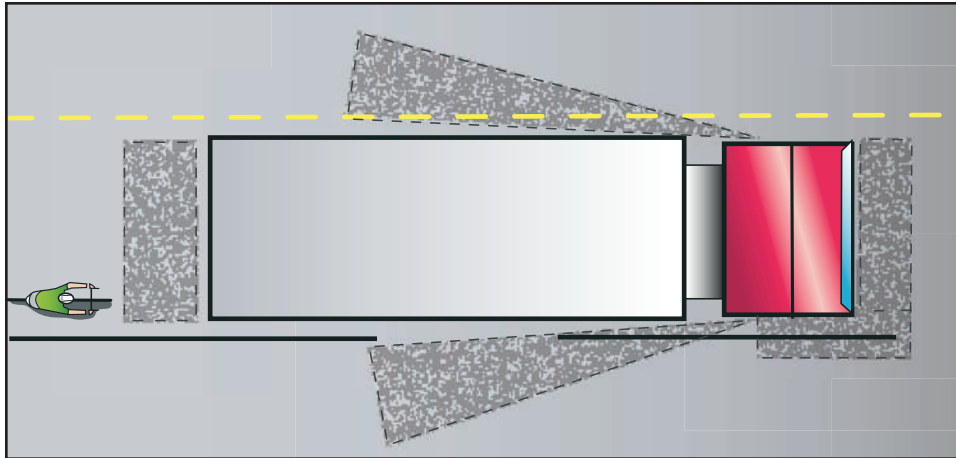


## Cohabitation avec les autobus et les camions

### Angles morts

Les chauffeurs de camions et d'autobus ont de grands angles morts qui les empêchent de voir les véhicules qui les dépassent, spécialement les bicyclettes. Évitez à tout prix de rester en dehors de leur champ de vision. Les camions et autobus sont plus larges que la plupart des véhicules passagers et ils prennent plus de place sur la route; en conséquence, les cyclistes ne doivent jamais partager une voie avec un camion ou un autobus. Faites toujours attention aux camions et autobus qui pourraient tourner à droite devant vous.

Si vous pouvez voir les yeux du conducteur dans ses rétroviseurs, cela signifie qu'il peut vous voir également. Essayez d'attirer son attention ou gardez vos distances, devant ou derrière le véhicule.

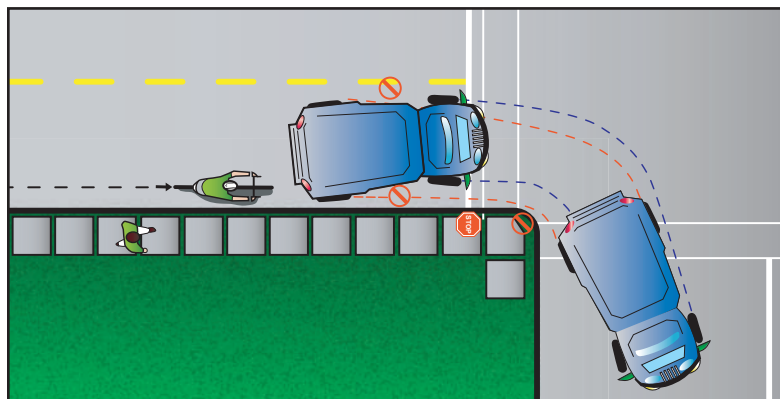




## Les camions et les virages

Les cyclistes doivent redoubler de prudence lorsqu'ils s'engagent dans des intersections où circulent des camions. Les conducteurs de camions ont de grands angles morts et ils ne voient pas toujours les vélos quand ils virent à droite. Un conducteur expérimenté serrera à droite pour bloquer la voie aux vélos et aux petits véhicules avant de virer à droite. Il s'éloignera ensuite de la bordure pour permettre aux roues arrière du camion de terminer le virage. Les conducteurs de camion ne font pas tous cette manœuvre, alors soyez extrêmement vigilant et surveillez les camions pour prévoir les virages à droite.

Placez-vous devant ou derrière un camion aux intersections. Un cycliste expérimenté choisira peut-être de dépasser sur la gauche. Si vous restez entre le trottoir et le camion à une intersection, vous perdez l'espace nécessaire pour circuler si le camion commence à tourner.



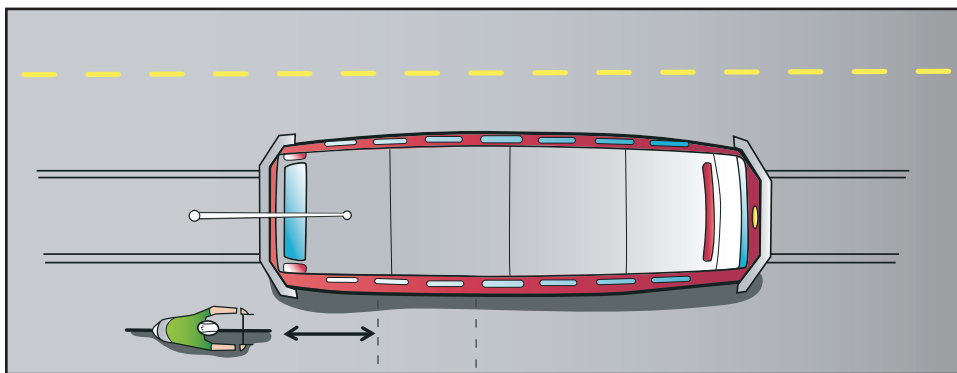
## Conseils de sécurité sur les camions

- Laissez plus d'espace quand vous freinez derrière un camion pour prévenir les « rétro-collisions » : quand le conducteur du camion lâche la pédale de frein pour embrayer, le camion peut reculer s'il transporte une lourde charge.
- Les camions ont besoin de beaucoup d'espace pour freiner. Gardez toujours une bonne distance entre votre vélo et le camion avant de vous placer devant lui.
- La longueur du camion affecte la visibilité du conducteur. Si vous roulez derrière un camion, restez assez loin pour permettre au conducteur de vous voir dans ses rétroviseurs.
- Roulez dans la section intérieure d'une voie cyclable quand un camion est à proximité. Si vous partagez la route, restez loin derrière le camion pour que le conducteur puisse vous voir dans ses rétroviseurs.
- À basse vitesse et au démarrage, le vélo a tendance à chanceler, ce qui peut faire en sorte que vos guidons frappent le véhicule qui roule à côté de vous. Les cyclistes devraient passer à une vitesse plus faible aux arrêts pour réduire l'effet de chancellement au redémarrage.
- Ne vous fiez pas sur votre sonnette, votre klaxon ou votre voix pour signaler votre présence au conducteur du camion. Respectez les limites du conducteur et gardez une distance sécuritaire.
- Quand un camion dépasse, il provoque un coup de vent assez puissant pour déséquilibrer même le cycliste le plus expérimenté. Quand vous constatez qu'un camion s'approche de vous, arrêtez de pédaler et concentrez-vous à garder votre roue avant bien droite.



## Les tramways

Selon la loi, vous devez dépasser les tramways à droite. Quand un tramway s'arrête pour faire monter ou descendre des passagers, vous devez vous arrêter à deux mètres de la porte arrière jusqu'à ce que tous les passagers soient à l'intérieur ou sur le trottoir.



## Les autobus scolaires

Les véhicules se déplaçant dans les deux sens doivent s'arrêter à l'approche d'un autobus scolaire arrêté dont les signaux rouges supérieurs clignotent et dont le signal d'arrêt clignotant est déployé. Si vous arrivez par derrière, arrêtez-vous à au moins 20 mètres de l'autobus. Si vous arrivez dans le sens opposé, arrêtez-vous à une distance sécuritaire.

La seule exception est lorsque la chaussée est divisée par un terre-plein central.



Dans ce cas, seuls les véhicules approchant l'autobus scolaire par derrière doivent s'arrêter.

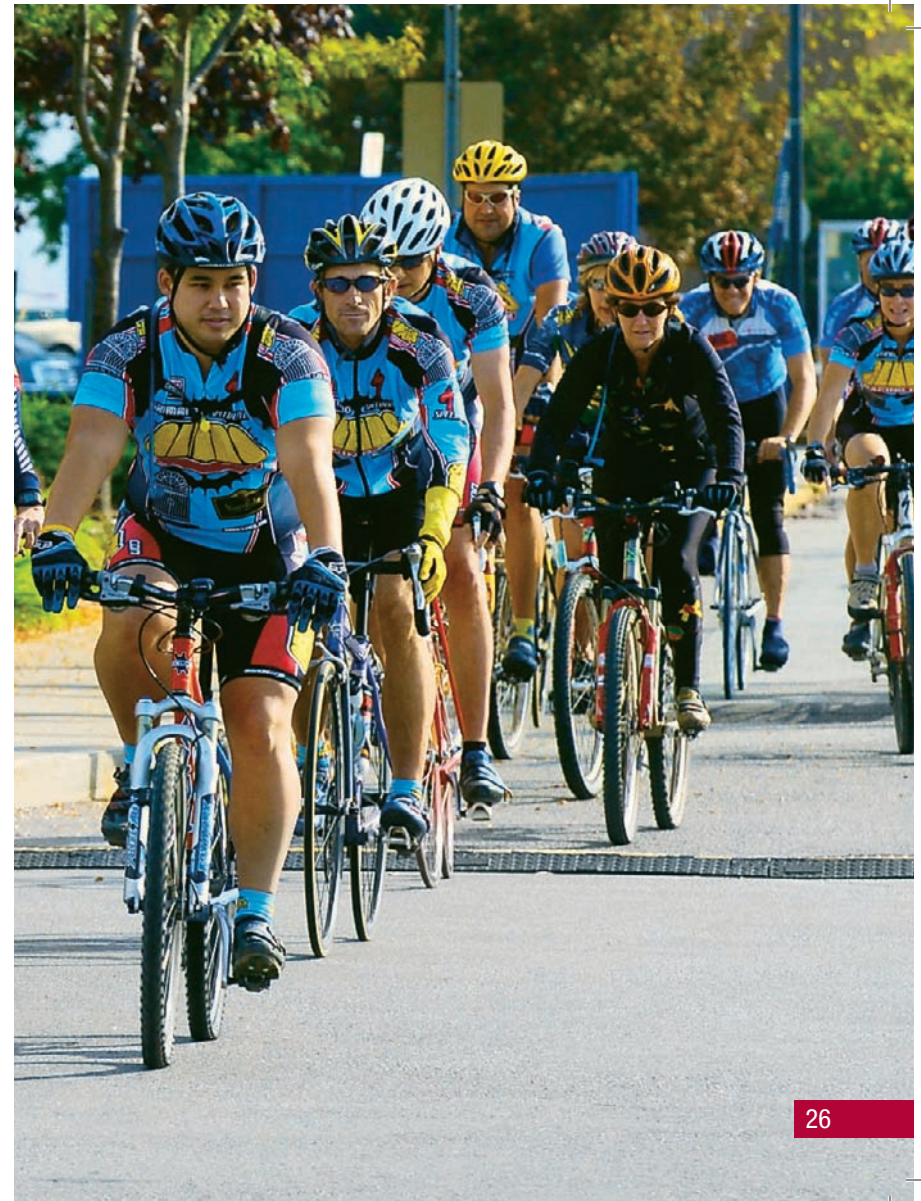
Ne repartez pas avant que l'autobus ait commencé à avancer, que ses feux rouges aient cessé de clignoter et que son signal d'arrêt escamotable soit rabattu. La loi vous oblige à vous arrêter pour un autobus scolaire; l'amende pour défaut de s'arrêter est de 400 \$ à 2 000 \$. Cette loi vise toutes les routes et tous les conducteurs, y compris les cyclistes.

## Rouler en groupe

Voici quelques conseils de sécurité pour vos déplacements en groupe.

- **Circulez en file sur les routes à deux voies ou à voies multiples ou lorsque la circulation est dense.**
- **Gardez au moins un mètre de distance avec les autres cyclistes et plusieurs longueurs lorsque vous dévalez une pente à vive allure.**

Il est plus sage de séparer un grand groupe en petits groupes de quatre à six personnes. Gardez environ un kilomètre de distance entre les groupes pour permettre aux véhicules de vous dépasser facilement.

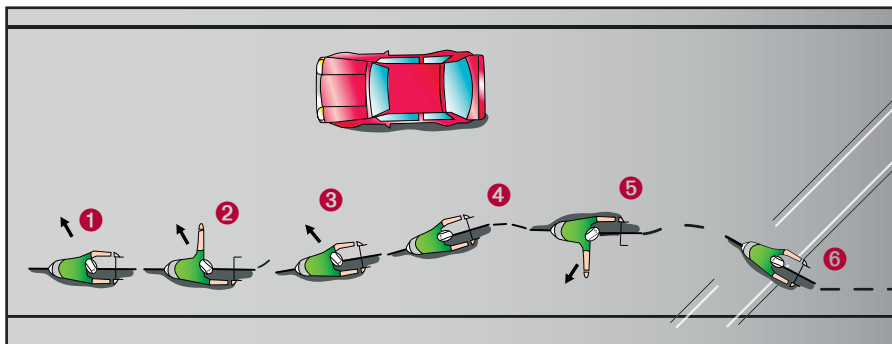


# 4 Obstacles et chaussée

## Voies ferrées et rails de tramways

Les voies ferrées et les rails de tramway sont très dangereux. Si vous les traversez dans le mauvais angle, vous risquez de tomber ou d'abîmer vos roues de bicyclette. N'oubliez pas que les rails sont glissants lorsqu'ils sont mouillés.

Traversez toujours les rails dans un angle droit. Si les rails sont à angle par rapport à la route, il vous faudra toute une voie. Signalez manuellement votre intention de ralentir, et donnez-vous assez d'espace pour traverser les rails en toute sécurité. Roulez lentement et mettez-vous debout sur les pédales quand vous traversez des voies particulièrement bosselées.



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule
2. Signal
3. Coup d'œil par-dessus l'épaule
4. Allez à gauche.
5. Coup d'œil par-dessus l'épaule, signal, coup d'œil par-dessus l'épaule
6. Traversez à angle droit.

Si la manœuvre est trop risquée, descendez de votre vélo et traversez à pied.

Quand les rails sont parallèles à la circulation, les changements de voie et les virages à gauche deviennent extrêmement dangereux. Attendez que la circulation se dégage et traversez la voie ferrée à angle droit.

## Dangers sur la chaussée

Il y a des dangers à tous les coins de rue, mais ils sont plus courants à proximité de la bordure, où vous roulez le plus souvent. À vélo, il faut toujours faire attention aux éléments suivants :

**Les trous et les dénivellations** peuvent voiler une roue et provoquer une chute. Évitez-les en changeant progressivement de trajectoire et contournez-les lentement.

**Des surfaces meubles et glissantes** peuvent vous renverser. Franchissez-les lentement et prenez les virages avec précaution, en gardant votre bicyclette aussi droite que possible.

**Les objets pointus** peuvent entailler ou crever les pneus, provoquant parfois des explosions résultant en des chutes ou des collisions. Faites attention aux punaises, aux clous, aux débris de verre, aux agrafes, aux câbles, aux épingles, aux roches coupantes et aux morceaux de métal pointus.

Si vous avez un pneu à plat, ralentissez doucement puis marchez à côté de votre vélo pour ne pas tomber ni endommager les pneus et les jantes.







## Rouler sur les trottoirs et les pistes partagées

Rouler à vélo sur le trottoir est très dangereux. Beaucoup de collisions entre cyclistes et automobiles se produisent là où trottoirs, entrées et parcs de stationnement se transforment soudainement en intersections. Vous devez connaître et respecter les règlements municipaux concernant la circulation à vélo sur le trottoir.

### Dans les pistes partagées par les cyclistes et les piétons :

- Roulez à basse vitesse.
- Utilisez une sonnette ou un klaxon pour signaler votre présence quand vous vous approchez de piétons par derrière.
- Soyez prêt à arrêter et laisser passer les piétons.
- Arrêtez à toutes les intersections et regardez dans toutes les directions pour vérifier la présence d'automobiles.
- Soyez à l'affût des voitures qui entrent ou sortent des entrées ou des voies.
- Traversez les passages piétonniers en marchant (il est illégal de les traverser à vélo).



## Intempéries

La pluie rend la chaussée glissante. Les cyclistes doivent donc redoubler de prudence dans ces conditions.

- **Freiner**

La plupart des bicyclettes freinent mal sous la pluie. Si vos jantes sont en acier, roulez lentement et prévoyez une distance de freinage supplémentaire. Freinez fermement seulement après que vos freins ont commencé à mordre. Des jantes en aluminium et en alliage procurent un meilleur freinage par temps pluvieux.

- **Épouser les virages**

L'adhérence est moins bonne sur une chaussée mouillée; épousez les virages doucement sans trop vous pencher.

- **Flaques**

Évitez les flaques si possible ou franchissez-les lentement.

- **Métal, peinture et bois**

Les plaques métalliques, les couvercles de trous d'homme, les lignes peintes et les rails sont glissants quand ils sont mouillés. Ralentissez et prenez les virages avec prudence sur de telles surfaces.

- **Visibilité**

La visibilité est mauvaise par temps pluvieux. Portez des vêtements d'extérieur brillants afin que les conducteurs vous repèrent mieux.



# 5

## Le cyclisme et la loi



Une bicyclette est un véhicule aux termes du Code de la route de l'Ontario. Les cyclistes ont les mêmes droits et obligations par rapport aux règlements de la circulation que les autres usagers de la route. Les cyclistes qui enfreignent le Code de la route s'exposent à une amende minimale et une suramende compensatoire de 20 \$ (le montant des amendes ci-dessous est sujet à modification).

### **Voici les principaux articles du Code de la route concernant les cyclistes.**

**CR 144/136 – Feux de circulation et panneaux de signalisation** - il faut s'arrêter aux panneaux d'arrêt et obéir à tous les autres panneaux. **Amende : 85 \$**

**CR 153 – Voies à sens unique** – Dans les rues à sens unique, circulez dans le sens indiqué **Amende : 85 \$**

**CR 147 – Véhicules lents** - Tout véhicule circulant à une vitesse plus lente que la vitesse normale de la circulation doit emprunter la voie de droite, ou rester aussi près que possible du côté droit de la chaussée, sauf pour tourner à gauche ou dépasser un autre véhicule. Les cyclistes doivent circuler à une distance raisonnable de la bordure pour pouvoir rouler droit, à l'abri des grilles d'égout, des débris, des nids-de-poule et des portières de voitures en stationnement. Vous êtes libre de circuler sur n'importe quelle section de la voie tant que vous ne compromettez pas votre sécurité. Ne jamais compromettre sa sécurité par égard pour l'automobiliste qui se trouve derrière. **Amende : 85 \$**

**CR 142 – Signalisation des virages** – Avant de tourner, regardez derrière vous et indiquez que vous tournez. Les cyclistes peuvent utiliser leur bras droit pour indiquer qu'ils tournent à droite. **Amende : 85 \$**

**CR 140/144(29) – Passages pour piétons** – Arrêtez-vous pour laisser passer les piétons aux passages qui leur sont réservés et marchez à côté de votre bicyclette si vous traversez un passage pour piétons.  
**Amende : 85 \$**

**CR 166 – Tramways** – Arrêtez à deux mètres derrière les portes du tramway et attendez que les passagers soient montés ou aient rejoint la bordure. **Amende : 85 \$**

**CR 175 (12) – Autobus scolaires à l'arrêt** – Arrêtez si un autobus scolaire est à l'arrêt, ses feux rouges supérieurs alternatifs clignotent et le signal d'arrêt est abaissé. **Amende : 400 \$.**

**CR 62(17) – Feux** – Une bicyclette doit être pourvue d'un feu de couleur blanche à l'avant et d'un feu de couleur rouge à l'arrière ou d'un réflecteur si vous allez à bicyclette une demi-heure avant le coucher du soleil et une demi-heure après le lever du soleil. **Amende : 20 \$**

**CR 75 (5) – Sonnette** – Une bicyclette doit être équipée d'une sonnette ou d'un avertisseur en bon état. **Amende : 85 \$**

**CR 64(3) – Freins** – Une bicyclette doit avoir au moins un système de frein sur la roue arrière en mesure de faire dérapper cette roue sur une chaussée plane et sèche. **Amende : 85 \$**

**CR 218 – Identification** – Les cyclistes arrêtés par la police doivent décliner leur identité s'ils enfreignent le règlement de la circulation. L'agent de police vous demandera votre nom et votre adresse exacts.  
**Amende : 85 \$**

**CR Règ. 630 – Routes express** – Les bicyclettes sont interdites sur les routes express/ les autoroutes comme celles de la série 400, le QEW, le Queensway à Ottawa et sur les routes affichant le panneau « interdit aux bicyclettes ». **Amende : 85 \$**

**CR 178(2) – Passagers** – Il est interdit d'avoir un passager supplémentaire sur une bicyclette prévue pour une personne.  
**Amende : 85 \$**

**CR 178(1) – S'accrocher à un véhicule** – Il est interdit de s'accrocher à l'extérieur d'un véhicule ou d'un tramway pour « se faire remorquer ». **Amende : 85 \$**

**CR 104 – Casques** – Tout cycliste âgé de moins de dix-huit ans doit porter un casque de bicyclette approuvé. Les parents ou les tuteurs ne doivent pas permettre sciemment à un cycliste de moins de seize ans d'aller à bicyclette sans casque. **Amende : 60 \$**

**CR 179 – Pied à terre** – Les cyclistes doivent aller à bicyclette sur le côté droit de la chaussée. Si vous marchez à côté de votre bicyclette sur une route dépourvue de trottoirs, vous êtes considéré comme un piéton et vous devez marcher du côté gauche de la chaussée, en faisant face à la circulation. S'il est dangereux de traverser la chaussée pour faire face à la circulation, il est préférable de marcher à côté de votre bicyclette du côté droit de la chaussée. **Amende : 35 \$**

**Les véhicules suivants ne sont pas considérés comme des bicyclettes et leur usage est soumis à des règles différentes :**

- Motocyclettes à vitesse limitée
- Cyclomoteurs (« mopeds »)
- Véhicules à basse vitesse
- Trotinettes électriques et motorisées (« go-peds »)
- Mini-motos (« pocket bikes »)
- Transporteurs personnels Segway

Pour de plus amples renseignements sur les règles visant l'utilisation de ces types de véhicules, prière de visiter le site Web [www.mto.gov.on.ca](http://www.mto.gov.on.ca).

# 6

## Quoi de neuf?



### Projet pilote sur les vélos électriques en Ontario

La province de l'Ontario mène un projet pilote de trois ans sur l'utilisation des bicyclettes assistées (qu'on appelle aussi vélos électriques) dans les rues et sur les routes. Les Ontariens âgés 16 ans et plus peuvent participer au projet pilote.

#### Qu'est-ce qu'une bicyclette assistée (un vélo électrique)?

Un vélo électrique est une bicyclette munie d'un moteur électrique à pile qui aide le pédalage et augmente la puissance transmise à la roue. Sur certains modèles, le moteur peut propulser la bicyclette sans pédalage. Les vélos électriques peuvent également être utilisés comme des vélos classiques, sans assistance électrique. Cette assistance permet au cycliste de fournir moins d'efforts en pédalant pour gravir les côtes et de rouler face au vent plus facilement. Le vélo électrique ressemble au vélo classique pour ce qui est de la taille, du poids, de la vitesse et des habiletés nécessaires pour s'en servir.



Seuls les vélos électriques qui satisfont à la définition de « bicyclette assistée » au sens du règlement fédéral peuvent circuler sur la voie publique. Selon cette définition, la bicyclette électrique :

- est équipée d'un pédalier;
- est équipée d'un moteur électrique qui n'a plus d'effet d'entraînement après 32 km/h et dont la puissance maximale est de 500 watts;
- porte une étiquette du fabricant (anglais et français) indiquant qu'il s'agit d'une « bicyclette assistée » au sens du règlement fédéral.

Règle générale, durant le projet pilote triennal, les vélos électriques et leurs conducteurs seront traités comme les bicyclettes et cyclistes aux termes du Code de la route. Les conducteurs de vélos électriques doivent être âgés d'au moins 16 ans et porter un casque de vélo approuvé, sous peine d'amende

**THIS VEHICLE IS A POWER  
ASSISTED BICYCLE AND  
MEETS ALL THE  
REQUIREMENTS UNDER  
SECTION 2(1) OF THE  
CANADA MOTOR VEHICLE  
SAFETY REGULATIONS.**

**CE VÉHICULE EST UNE  
BICYCLETTE ASSISTÉE ET  
RECONTRE LA NORME 2(1)  
DU RÈGLEMENT SUR LA  
SÉCURITÉ DES VÉHICULES  
AUTOMOBILES DU CANADA.**

Exemple d'étiquette du fabricant



Photos d'un vélo électrique, gracieuseté de Juergen Weichert.

Les vélos électriques sont soumis au même code de la route que les vélos classiques. Cela signifie que les vélos électriques ne peuvent pas circuler dans les voies interdites aux bicyclettes, comme les routes à accès limité et les routes et trottoirs où les bicyclettes sont interdites par règlement municipal. Les vélos électriques doivent être équipés d'une sonnette et de feux avant et arrière quand ils circulent une demi-heure avant le coucher du soleil et une demi-heure après le lever du soleil.

Le vélo électrique n'exige pas de permis de conduire, d'immatriculation ou de plaque ni d'assurance automobile.

A photograph of four people (two men and two women) wearing bicycle helmets and standing next to their bicycles. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter. The background shows a fence and some foliage.

Pour de plus amples renseignements sur le cyclisme sécuritaire et les activités liées au cyclisme, visitez :

**Toronto Cycling Committee**

**Ontario en vélo**

**Ontario Cycling Association**

**Cycle Canada**

**Citizens for Safe Cycling**

**[www.toronto.ca/cycling](http://www.toronto.ca/cycling)**

**[www.cycleontario.ca](http://www.cycleontario.ca)**

**[www.ontariocycling.org](http://www.ontariocycling.org)**

**[www.cyclecanada.com](http://www.cyclecanada.com)**

**[www.SafeCycling.ca](http://www.SafeCycling.ca)**

**La sécurité  
routière.  
Ça vous  
concerne.**

Pour de plus amples renseignements sur le cyclisme sécuritaire :

**Service des renseignements généraux MTO Info :**  
**I 800 268-4686 ou 416 235-4686 dans la région du grand Toronto**

**Utilisateurs ATS :**  
**I 866 471-8929 ou 905 704-2426 à Niagara**

**Site Web : [www.mto.gov.on.ca](http://www.mto.gov.on.ca)**

Pour de plus amples renseignements sur le Code de la route et sur les lois et règlements de l'Ontario, visitez [www.e-laws.gov.on.ca](http://www.e-laws.gov.on.ca).