

Guide du jeune cycliste



Le vélo, c'est bon pour la santé et
pour l'environnement. Amuse-toi et
circule en toute sécurité!

Le sujet de ce guide

Le vélo est une activité amusante qui nous donne la liberté d'aller là où on veut. C'est un moyen de transport qui est bon pour nous et pour la planète. Les cyclistes doivent toutefois partager la route avec les voitures, les piétons et les autres cyclistes.

Ce guide contient de l'information sur l'équipement à utiliser pour pratiquer le vélo, des conseils sur la façon de circuler et les règlements à suivre pour rouler en toute sécurité.





TABLE DES MATIÈRES :

1. Protège ta tête.....	2
2. Choisis un vélo à ta taille	4
3. Avant de partir, inspecte ton vélo	6
4. Apprends les règlements de la circulation.....	8
5. Sois à l'affût des dangers.....	11
6. Des habiletés importantes pour circuler à vélo.....	14
7. Information pour les parents.....	17

1. Protège ta tête

PORTE TOUJOURS UN CASQUE.

La règle de sécurité la plus importante quand on roule à vélo, c'est de toujours porter un casque. Un casque peut te protéger des blessures à la tête en cas de chute ou de collision avec une voiture, un piéton ou un autre vélo. Le casque doit être à ta taille, bien ajusté et porté seul, c'est-à-dire sans chapeau en dessous.

Le « salut du casque 2-4-1 » est un moyen simple de t'assurer que ton casque est bien ajusté et qu'il te protégera :

- la bordure du casque doit se trouver à deux doigts au-dessus de tes sourcils pour protéger ton front;
- les courroies doivent former un V juste sous tes oreilles;
- tu dois pouvoir glisser un doigt entre ton menton et la courroie qui passe en dessous;
- le casque ne doit pas pouvoir bouger de plus de deux à trois centimètres dans n'importe quelle direction.

CONSEIL :

Si tu as fait une chute ou que la mousse interne de ton casque s'est fissurée après que tu l'as échappé, remplace ton casque.



Deux doigts entre la bordure du casque et tes sourcils.

2



Quatre doigts pour faire un V sous tes oreilles.

4



Un doigt entre ton menton et la courroie qui passe en dessous.

1

UN CASQUE PROTÈGE TA TÊTE ET TON CERVEAU. VOICI COMMENT :

Un casque absorbe le choc d'un impact et le répartit sur toute sa surface. Le casque atténue donc le choc subi par ta tête et ton cerveau.

Ton crâne est dur, mais il n'est pas très épais (environ l'épaisseur de trois sous noirs) : heurter ta tête sur le sol en tombant de vélo peut suffire à le fissurer. Ton cerveau baigne dans une enveloppe de liquide à l'intérieur de ton crâne. Si tu te heurtes la tête, ton cerveau (qui baigne dans un liquide) cognera contre les parois de ton crâne, un peu comme un bateau qui se fracasse contre un quai pendant une tempête. Après ce choc, ton cerveau peut présenter des ecchymoses et enfler. Il pourrait aussi saigner.

Les centaines de connexions qui relient les différentes parties de ton cerveau pourraient se briser. La plupart des lésions au cerveau sont permanentes.

Le port d'un casque permet d'atténuer la force d'un impact sur ton crâne et d'en diminuer les répercussions sur ton cerveau.



CONSEIL :

Porte un casque chaque fois que tu roules à vélo... c'est la loi!

2. Choisis un vélo à ta taille

Taille du cadre

Tes deux pieds doivent bien toucher le sol lorsque tu enjambes le cadre de ton vélo. Il doit y avoir assez d'espace entre l'entrejambe et le tube.

Hauteur de la selle

Lorsque tu es assis sur la selle, tu dois être capable de toucher le sol des deux côtés. Si tu peux te tenir solidement avec le bout du pied, c'est bon.

Longueur du cadre

Tu dois pouvoir saisir le guidon en te penchant légèrement. Il faut éviter de trop étirer le dos et les épaules.

Adaptation du vélo à mesure que tu grandis

Au magasin, demande au vendeur de te montrer comment remonter la selle et le guidon de ton vélo pour pouvoir les adapter à ta taille à mesure que tu grandis.

Leviers de freins

Si ton vélo est muni de freins à main, assure-toi que les leviers sont réglés pour la taille de tes mains. Tu dois pouvoir les atteindre et les actionner fermement.

CONSEIL :

*Choisis un vélo à ta taille...
et qui est en règle.
Un vélo trop grand est
difficile à maîtriser et peut
être dangereux.*





TON VÉLO EST-IL EN RÈGLE?

Équipement obligatoire selon la loi :

1. Casque : Les cyclistes de moins de 18 ans doivent porter un casque. Le port du casque est fortement recommandé à tout âge.
2. Phare et réflecteur : Ton vélo doit être muni d'un phare blanc à l'avant et d'un réflecteur rouge à l'arrière pour être bien visible le soir.
3. Sonnette ou trompette
4. Ruban réfléchissant : Il faut appliquer du ruban réfléchissant blanc sur la fourche avant et du ruban réfléchissant rouge sur les montants du cadre arrière.

Équipement recommandé :

5. Un porte-bagages ou un panier
6. Une bouteille d'eau dans un support
7. Des chaussures qui recouvrent les orteils
8. Un réflecteur rouge à l'arrière du vélo pour circuler le soir en toute sécurité
9. Des vêtements aux couleurs vives pour être bien visible
10. Un cadenas à vélo

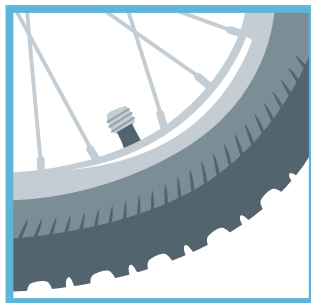
3. Avant de partir, inspecte ton vélo

CONSEIL :

Inspecte ton vélo avant de partir. N'hésite pas à demander l'aide d'un adulte.

L'**ABC de l'inspection rapide** est un moyen facile de mémoriser quelles pièces de ton vélo tu dois inspecter régulièrement pour t'assurer qu'il reste en bon état. Exerce-toi à effectuer cette inspection pour pouvoir la faire en 45 secondes chaque fois que tu prends ton vélo.

A comme dans « air » : Examine tes pneus pour vérifier s'ils sont bien gonflés ou s'ils sont percés.



A comme dans « air »

B comme dans « bons freins » et « bon guidon » : Examine tes freins pour vérifier s'ils fonctionnent correctement. En te tenant debout à côté du vélo, applique le frein avant seulement et pousse sur le vélo par le guidon. La roue avant doit se bloquer et la roue arrière doit quitter le sol. Ensuite, fais le contraire : applique le frein arrière et avance. La roue arrière doit se bloquer et glisser sur le sol.



B comme dans « bons freins »

Lorsque tu les actionnes, les leviers de freins doivent être à au moins deux doigts du guidon. De même, les patins de freins doivent toucher seulement à la jante et non au pneu.

Ton guidon est-il lâche, que ce soit d'un côté à l'autre ou de haut en bas? Tiens la roue avant entre tes genoux et essaie de faire bouger le guidon d'un côté à l'autre et de haut en bas.

C comme dans « chaîne et manivelle » : Vérifie les engrenages. Assure-toi que la chaîne est en place et bien huilée, qu'il n'y a pas de dommages apparents et que les pédales tournent librement vers l'arrière.

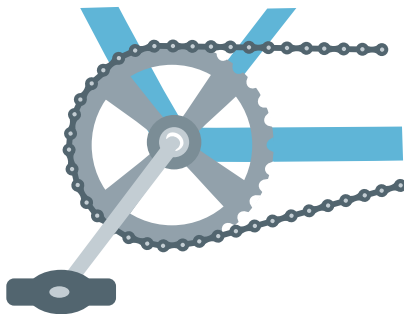
D comme dans « démontage rapide » : Si ton vélo est équipé de roues à démontage rapide, secoue-les pour t'assurer qu'elles sont solidement fixées. Le levier de blocage rapide doit

être fermement enclenché et pointer vers l'arrière du vélo.

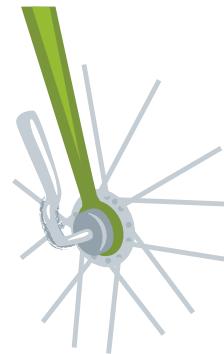
V comme dans « vérification finale » : Soulève ton vélo à une dizaine de centimètres du sol et laisse-le retomber. Entends-tu un cliquetis qui pourrait dénoter des pièces mal ajustées? Si c'est le cas, resserre-les. Vérifie tes freins avant de partir.



B comme dans « bon guidon »



C comme dans « chaîne et manivelle »



D comme dans « démontage rapide »

4. Apprends les règlements de la circulation

CONSEIL :

Il est amusant de rouler à bicyclette, mais n'oublie pas : un vélo n'est pas un jouet, mais bien le premier véhicule que tu conduis!

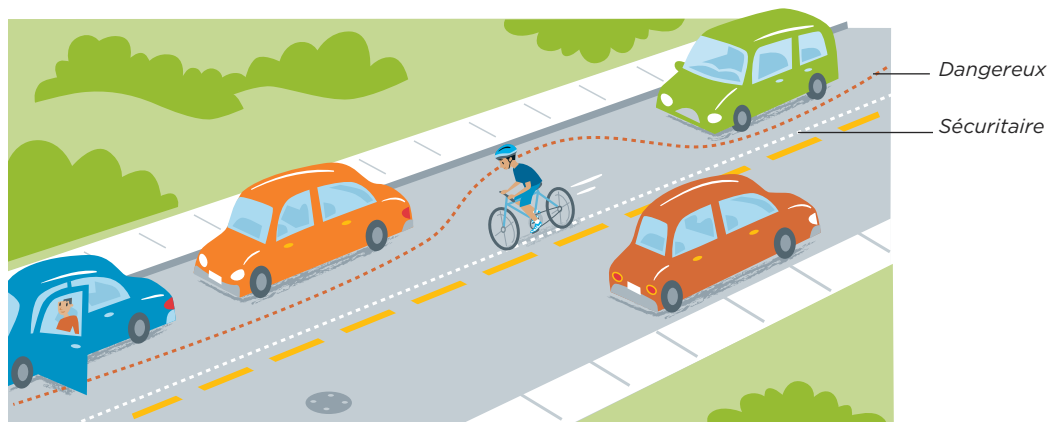
Autrement dit, en tant que cycliste, tu dois respecter les mêmes règlements et les mêmes lois que les automobilistes.



Lorsque tu roules à vélo, garde en tête les règles de sécurité routière suivantes :

- Porte un casque chaque fois que tu montes à vélo.
- Porte des vêtements aux couleurs vives pour que les automobilistes te voient bien.
- Comme tu as besoin d'espace pour éviter les obstacles, circule à un mètre de la bordure du trottoir ou des voitures stationnées.

- Roule en ligne droite du côté droit de la route, dans le sens de la circulation. Évite de contourner les voitures stationnées.
- Roule à côté des voitures stationnées comme si leurs portières étaient ouvertes. Si tu circules en ligne droite, les automobilistes qui te suivent t'apercevront et te donneront l'espace nécessaire.



- Lorsque tu t'apprêtes à faire un virage ou un arrêt, informes-en les automobilistes à l'avance par un signal manuel.

Arrête-toi toujours :

- Aux panneaux d'arrêt et aux feux rouges.
- Au bord de la chaussée. Avant de t'engager dans la voie, assure-toi qu'elle est libre en regardant dans toutes les directions.

- Lorsque tu croises un autobus scolaire à l'arrêt et dont les feux rouges intermittents sont allumés.
- Pour faire passer les piétons à un passage pour piétons.
- À deux mètres derrière les portes d'un autobus ou d'un tramway; attends que les passagers y montent ou qu'ils atteignent le trottoir après en être descendus.

Règles de la circulation hors route

- Porte un casque.
- Circule seulement dans des sentiers ouverts.
- Planifie ton excursion. Sois prêt à faire face à un bris et apporte suffisamment de nourriture et d'eau.
- Cède toujours le passage aux randonneurs et aux personnes à cheval.
- N'effraie jamais les animaux.



CONSEIL :

Informe toujours les automobilistes de tes manœuvres en faisant des signaux manuels. Avant de faire un virage ou de t'engager dans la circulation, regarde toujours par-dessus ton épaule. Assure-toi que la voie est libre derrière et devant toi. Si la circulation est trop dense, attends.

CONNAÎTRE LES PANNEAUX DE SIGNALISATION

Les panneaux de signalisation jouent un rôle essentiel en nous aidant à utiliser la voie publique en toute sécurité. Ils nous aident à déterminer qui a le droit de passage et qui doit attendre son tour. Les cyclistes doivent respecter les règlements de la circulation, tout comme les conducteurs d'autres types de véhicules. Voici quelques-uns des panneaux les plus importants :

1. **Sens unique** : Il faut rouler dans le sens de la flèche.
2. **Passage pour piétons** : Il faut s'arrêter pour laisser les piétons traverser.
3. **Céder** : Il faut laisser les autres conducteurs passer.
4. **Rétrécissement** : Il faut regarder s'il y a des véhicules devant et derrière pour éviter de se retrouver coincé.

5. **Interdit aux cyclistes** : Désigne les routes où les cyclistes ne doivent pas s'engager.
6. **Panneau d'arrêt** : Arrête, pose le pied par terre et regarde dans toutes les directions. Repars quand c'est ton tour et qu'il n'y a aucun danger.
7. **Passage de voie ferrée** : Respecte tous les signaux de voie ferrée. Traverse les rails à angle droit et à pied, en poussant ton vélo.

1.



2.



3.



4.



5.



6.




7.



5. Sois à l'affût des dangers

Rouler seul : Avant de partir, demande toujours la permission à tes parents.

Trottoirs : Si tu circules sur le trottoir, fais attention aux piétons. Roule lentement et partage le trottoir avec eux. Laisse les piétons passer  premier et assure-toi qu'ils t'entendent **approcher**. À l'approche d'une entrée, sois prudent : une voiture s'apprête peut-être à y entrer ou à en sortir.

Entrées, sentiers et allées qui croisent la route : Fais un arrêt et regarde dans toutes les directions avant de poursuivre ta route. Vérifie d'abord le trottoir, puis la bordure de la chaussée. Si des voitures sont stationnées, déplace-toi de manière à bien voir la circulation.

CONSEIL :

Sois à l'affût des véhicules qui surgissent d'une entrée ou d'une intersection. Avant de traverser, établis un contact visuel avec le conducteur.



Traverser la rue : Descends de ton vélo pour traverser un passage pour piétons ou une rue passante. Regarde dans toutes les directions avant de traverser.

Faire un virage : Exerce-toi à regarder par-dessus ton épaule tout en continuant à rouler en ligne droite. Regarde régulièrement par-dessus ton épaule, surtout avant de faire un virage.

CONSEIL :

Sois prévoyant : évite les dangers en sachant à l'avance où ils se trouvent.



Descends de ton vélo, regarde dans toutes les directions et traverse la rue.

Rouler en groupe : Roulez toujours en file indienne.



Les véhicules qui tournent à droite : À l'approche d'une intersection, n'essaie pas de dépasser un véhicule qui se trouve devant toi; reste derrière. Tu risquerais de te faire coincer entre la bordure du trottoir et la voiture (ou pire, le camion) qui te précède.



À l'approche d'une intersection, n'essaie pas de dépasser un véhicule qui se trouve devant toi; reste derrière.

Ne roule jamais à l'envers de la circulation : Les automobilistes ne s'attendent pas à rencontrer un cycliste du côté gauche de la route.

Dangers sur la chaussée : Circule assez loin du trottoir pour pouvoir rouler en ligne droite. Évite les flaques, les trous dans la chaussée, les débris et les objets pointus comme des tessons de verre. En cas de crevaison, ralentis tranquillement et marche à côté de ton vélo pour ne pas abîmer le pneu et la jante.

Les panneaux d'arrêt et les feux rouges : Ne pas t'arrêter aux panneaux d'arrêt et aux feux rouges pourrait te coûter la vie. Prends l'habitude de toujours t'arrêter quand tu dois le faire. Exerce-toi à arrêter et à repartir. Quand tu immobilises ton vélo, place les pédales pour qu'il soit facile de redémarrer. Tu le feras vite comme un pro et découvriras le plaisir d'accélérer après un arrêt.



Peux-tu repérer les dangers?

6. Des habiletés importantes pour circuler à vélo

CONSEIL :

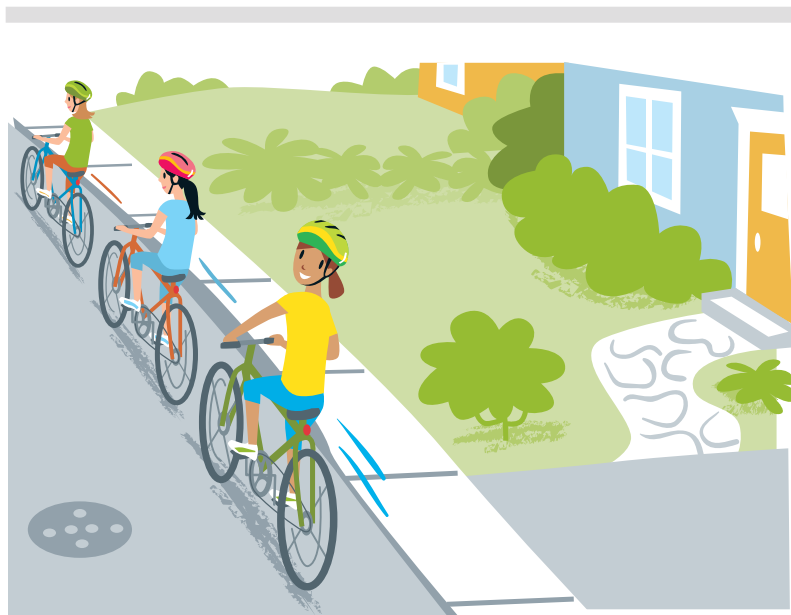
Pour exercer ces habiletés, choisis des rues peu passantes.

Rouler en ligne droite

En roulant en ligne droite, tu montres aux autres conducteurs que tu maîtrises bien ton vélo. Tu les aides aussi à mieux prévoir tes manœuvres. Exerce-toi à rouler tout droit sur une ligne continue dans une rue peu passante. Suis la ligne jusqu'à ce que tu sois capable de rouler dessus sans en dévier.

Regarder par-dessus ton épaule

Jette un coup d'œil sur la route derrière toi. Apprends à regarder par-dessus ton épaule sans perdre l'équilibre ni dévier en direction de la circulation. Roule en ligne droite et essaie de regarder par-dessus ton épaule pendant une seconde. Reste calme et continue à pédaler; avec un peu de pratique, tu pourras tourner la tête sans zigzaguer. Exerce-toi à regarder par-dessus ton épaule gauche et ton épaule droite.



Faire des signaux

Un cycliste qui tourne sans avertir devant une voiture agit comme un nageur qui plonge dans l'eau sans vérifier si elle est assez profonde! Tu dois toujours signaler tes virages (après avoir regardé par-dessus ton épaule pour t'assurer qu'aucun véhicule n'approche, bien sûr).

Exerce-toi à faire des signaux de la même façon que tu t'es appliqué à rouler en ligne droite. Habitue-toi à circuler tout droit en tenant ton guidon d'une seule main (tu pourras ainsi te servir de ton bras libre pour faire tes signaux).

CONSEIL :

Avant de commencer à t'exercer à faire des signaux, jette toujours un coup d'œil par-dessus ton épaule.



À GAUCHE



ARRÊT



À DROITE - OPTION 1



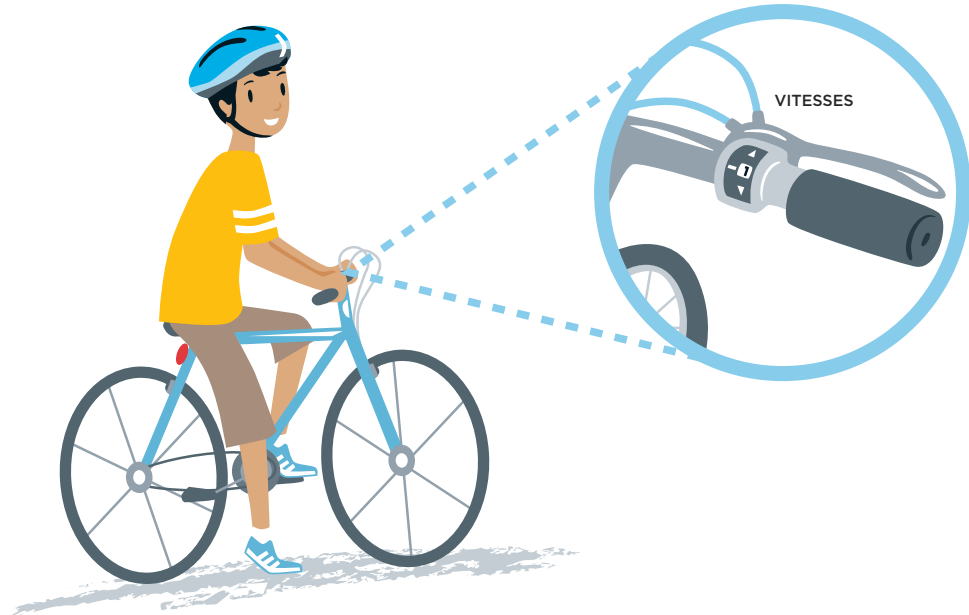
À DROITE - OPTION 2

Arrêter et redémarrer

Plus tu t'exerceras à arrêter et à redémarrer, meilleur tu seras. Ce sera aussi de plus en plus facile. Passe à une vitesse inférieure pour pouvoir repartir plus rapidement et en douceur. Prépare-toi à démarrer en plaçant ton pied le plus fort sur la pédale du haut.

Utiliser les vitesses

Si ton vélo est pourvu de vitesses, exerce-toi à les changer pour pouvoir les utiliser quand tu en auras besoin, par exemple pour monter une côte ou redémarrer rapidement après un arrêt. L'effort de pédaler ne doit pas être trop grand pour ne pas te fatiguer trop vite. Si ton vélo est équipé de vitesses, apprends à t'en servir : elles rendent le cyclisme plus agréable.



7. Information pour les parents

CONSEIL :

En Ontario, toutes les localités n'ont pas les mêmes règlements en ce qui concerne l'utilisation du trottoir pour l'apprentissage du cyclisme par les enfants. Communiquez avec votre municipalité pour obtenir de l'information sur les règlements en vigueur en ce qui a trait à la pratique du vélo.

Le cyclisme et la loi

<http://www.mto.gov.on.ca/french/pubs/cycling-guide/section5.0.shtml>

CASQUES

Loi sur le port du casque en Ontario

<http://www.mto.gov.on.ca/french/pubs/cycling-guide/section1.2.shtml>

Pensez d'Abord

thinkfirst.ca

SécuriJeunes Canada

securijeunescanada.ca

Santé Ontario (ministère de la Promotion de la santé de l'Ontario)

santeontario.com

Ville de Toronto

<http://www.toronto.ca/cycling/safety/helmet>
(en anglais)



ROULER À VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

Les enfants de moins de 10 ans ne doivent pas rouler à vélo dans la circulation. Pour pratiquer le cyclisme en toute sécurité, il faut avoir un jugement éclairé et une bonne coordination physique. Or, un enfant de moins de 10 ans n'a pas la perception de la profondeur ni les aptitudes à la réflexion requises pour rouler dans la circulation. L'étroite supervision d'un adulte est requise.

Citizens for Safe Cycling

safecycling.ca (en anglais)

Cours du programme BÉCANE pour enfants

canbike.net (en anglais)

Ontario Cycling Association

ontariocycling.org (en anglais)

Programme BÉCANE - Ville de Toronto

<http://www.toronto.ca/cycling/canbike> (en anglais)

Pour rouler en toute confiance, pensez à suivre un cours de cyclisme dans le cadre du programme BÉCANE. Ce programme, qui est destiné aux jeunes et aux adultes, vise le renforcement des habiletés et de la sécurité associées à la pratique du cyclisme et contribue à rendre cette activité plus agréable. Tous les instructeurs sont pleinement accrédités en vertu du programme BÉCANE, connaissent bien le Code de la route et sont des cyclistes chevronnés. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec votre organisme local dans le domaine du cyclisme ou avec les services policiers de votre région.

*Pour obtenir plus de renseignements
sur la pratique sécuritaire du cyclisme,
veuillez communiquer avec
ServiceOntario aux coordonnées
suivantes :*

*1 800 268-4686 ou
416 235-4686 dans la région du grand
Toronto*

Utilisateurs d'un ATS :

*1 866 471-8929 ou
905 704-2426 à Niagara*

www.mto.gov.on.ca

