

Faire du vélo

Pédaler en toute sécurité



bpa – Bureau de prévention des accidents





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!

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, dont 1600 provoquent de blessures à la tête. 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:

- Achetez un casque conforme à la norme EN 1078.
- Essayez le casque avant de l'acheter: il doit 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. Ces derniers 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.

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!

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** Catadioptres (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** Catadioptres 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** Dispositif antivol: cadenas, câble ou dispositif similaire.
- 7** Sonnette bien perceptible (sauf pour les vélos dont le poids à vide n'excède pas 11 kg); les autres dispositifs avertisseurs sont interdits.
- 8** Vignette bien visible; à renouveler tous les ans pour le 1^{er} juin.

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 en âge préscolaire n'ont pas le droit de circuler à vélo sur les routes publiques; pour en savoir plus, consultez notre brochure 3.025 «Engins assimilés à des véhicules» 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. La nuit en particulier, le risque d'accident à vélo est trois fois plus élevé que de jour.

- Portez des vêtements clairs ou voyants munis d'éléments réfléchissants. La nuit, des brassards réfléchissants permettent aux autres usagers 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 notre brochure 3.008 «Visibilité de nuit».



Pour bien circuler

Les cyclistes sont vulnérables par rapport aux usagers de la route motorisés. C'est pourquoi il est d'autant plus important qu'ils roulent prudemment, qu'ils connaissent les dangers potentiels, sachent comment se comporter et aient notamment des égards pour les personnes âgées et handicapées. Ils devraient maîtriser en particulier les situations suivantes.

S'engager

Ne débouchez pas d'un garage, d'une cour ou d'une place de stationnement, etc. sans vous assurer qu'il est possible de vous engager sur la route sans danger.

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.

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.

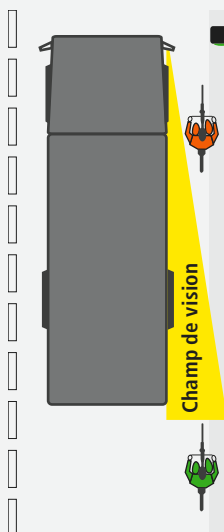
Dépasser

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.

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).

Champ de vision des conducteurs



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

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

Obliquer à gauche avec présélection

Sur les présélections à gauche, les cyclistes ont le droit de déroger à l'obligation de circuler à droite; en roulant au milieu de la voie, vous évitez d'être déporté à droite par des véhicules qui vous dépassent.

- Jetez un coup d'œil en arrière.
- Faites un signe clair de la main.
- Engagez-vous éventuellement vers le milieu de la voie.
- Observez les priorités.
- Obliquez sans couper le virage.

Obliquer à droite

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



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.

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:

- Respectez l'arrêt aux signaux stop et aux feux rouges (posez le pied sur le sol).
- Au signal «Cédez le passage», accordez la priorité aux autres véhicules et ne vous engagez pas de force dans la circulation.
- Avant d'obliquer, assurez-vous que les conducteurs des véhicules qui arrivent en sens inverse vous ont vu.



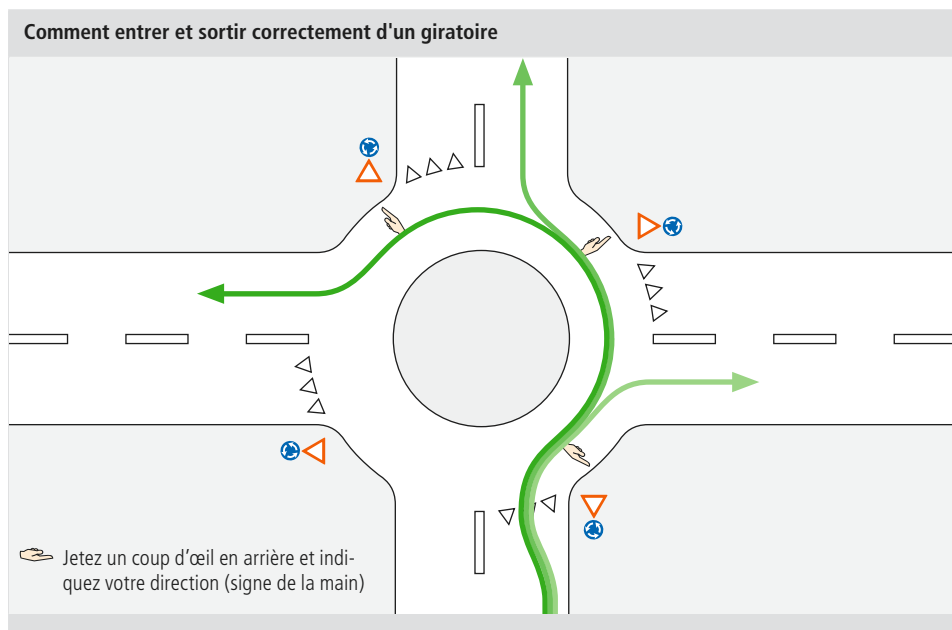
Giratoires

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, 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.

- 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.
- Signalez que vous allez quitter le giratoire par un signe de la main à droite, immédiatement après la sortie précédente.
- A l'entrée et à la sortie du giratoire, soyez attentifs aux piétons et accordez-leur la priorité sur les passages pour piétons.

Pour plus d'informations à ce sujet, consultez notre brochure 3.029 «Giratoires», disponible sur www.bpa.ch.



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. Si vous transformez votre vélo en vélo électrique, pensez à la charge supplémentaire. 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 est indispensable.
- 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



- Portez un casque cycliste bien adapté à votre tête.
- Veillez à ce que votre vélo soit muni de l'équipement obligatoire complet. Soyez bien visible de nuit.
- Roulez prudemment et en anticipant les dangers.

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

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

© bpa 2010, reproduction souhaitée avec mention de la source