LES EQUIPEMENTS POUR FAIRE DU VELO EN TOUTE SECURITE

Objectif : Voir et être vu

Pour se donner du rythme, une chanson...

6 EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

Le Code de la route a rendu obligatoires **4 équipements pour les vélos** comme pour les VAE (vélos à assistance électrique) :

- Un **éclairage** à l'avant et à l'arrière : une lumière jaune ou blanche à l'avant non éblouissante, une lumière rouge à l'arrière ;
- Un **avertisseur sonore** (sonnette) : le son doit être entendu à 50 m au moins. Son absence peut donner lieu à une amende de 38 € ;
- Des **catadioptres** (systèmes réfléchissant la lumière) orange et blancs doivent être présents à l'avant et à l'arrière, mais aussi sur les côtés et sur les pédales de votre bicyclette ; ils permettront de signaler votre présence de jour comme de nuit ;
- Des **freins** à l'avant et à l'arrière.

2 éléments sont obligatoires pour le cycliste :

- Le **gilet rétro réfléchissant**, si vous circulez à vélo de nuit, en dehors d'une agglomération, de jour, lorsque la visibilité est insuffisante.

  Vous avez oublié de le mettre ? Vous êtes passible d'une amende allant jusqu'à 150 €.

- Le **casque** pour un enfant de moins de 12 ans, passager ou cycliste.

  En son absence, l'amende peut atteindre 750 €.

Bon à savoir ! Selon l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière (ONISR), le risque pour un cycliste d'être victime d'un accident est 3 fois plus élevé que pour un automobiliste.
Le risque d'être gravement blessé est 16 fois plus élevé que pour un automobiliste.
Les blessures les plus graves touchent la tête et demeurent la première cause de décès chez les cyclistes.

COOP EDUC FORMATION Siège : 29 Rue Bernard Labrosse, 26140 Anneyron http://www.coopeduc-formation.com/
Contact : 06 86 410 411 contact.coopeduc@gmail.com
SIRET : 97862928500013 – RCS Romans sur Isère – Code APE 8559A Déclaration d'activité N° 84260368526 auprès du préfet de Auvergne Rhône Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

C

Certains équipements sont aussi fortement recommandés afin d'améliorer la sécurité du cycliste :

- Le gilet rétro réfléchissant pour vous permettre d'être vu sur vos trajets par tous les temps ;
- Le casque pour les plus de 12 ans et les adultes.
- Des **gants, coudières et genouillères** si le terrain est accidenté ;
- Des **vêtements de couleur claire** pour rester visible des usagers de la route ;
- Un **écarteur de danger** à fixer à votre porte-bagage pour garder à distance les véhicules ;
- Des **pinces à pantalon,** des **accessoires de sécurité** à vélo qui évitent que votre vêtement se coince dans les pédales ou dans la chaîne. Certaines sont réfléchissantes et offrent un moyen supplémentaire d'être vu.

Avant de sortir de chez vous, vérifiez bien leur état. Egalement, **réglez le guidon et la selle** à votre taille et assurez-vous que **vos pneus sont bien gonflés**.

COOP EDUC FORMATION Siège : 29 Rue Bernard Labrosse, 26140 Anneyron http://www.coopeduc-formation.com/
Contact : 06 86 410 411 contact.coopeduc@gmail.com
SIRET : 97862928500013 – RCS Romans sur Isère – Code APE 8559A Déclaration d'activité N° 84260368526 auprès du préfet de Auvergne Rhône Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

10 CONSEILS DE SECURITE POUR BIEN CIRCULER A VELO

Votre comportement sur la route vous aide à renforcer votre sécurité.

1 - Ne pas circuler sur les trottoirs. En revanche, les enfants de moins de 8 ans en ont le droit ;

2 - Respecter les feux tricolores lorsque vous roulez sur la même voie que les véhicules ou sur une piste cyclable adjacente à la chaussée. Concrètement, lorsque le feu est rouge, vous vous arrêtez comme une voiture ;

3 - Étendre votre bras pour indiquer que vous souhaitez tourner et indiquez la direction que vous allez prendre ;

4 - Ne pas utiliser d'écouteur, de casque audio et autres oreillettes. Ils vous empêchent d'être à l'écoute de votre environnement ;

5 - Éviter de rester dans les angles morts d'un camion ;

6 - Ne pas conduire une bicyclette en étant alcoolisé. « Boire ou conduire, il faut choisir ». Ce message familier pour les automobilistes se révèle aussi valable pour les cyclistes. Au-delà d'un taux d'alcool de 0,2 mg/l d'air expiré (ou 0,5 g/l de sang), il est interdit de prendre le guidon de votre vélo ;

7 - Rester bien à droite dans un virage pour éviter un accident entre une voiture et un vélo sur la route.

8 - Circuler sur les pistes cyclables recommandées ou obligatoires quand elles existent. L'utilisation des aménagements cyclables permet de minimiser les risques d'accident ;

9 - Rouler avec prudence sur les voies que vous devez partager avec d'autres usagers (piétons, cavaliers, véhicules à moteur) ;

10 - Adapter votre vitesse, surtout lorsque vous faites du vélo en hiver ou sous la pluie.

A savoir ! Les infractions au Code de la route par les cyclistes sont aussi passibles d'amendes. On peut citer l'usage du téléphone tenu en main (135 €), le non-respect d'un feu rouge (135 €), rouler sur un trottoir pour les plus de 8 ans (135 €).

Sources : https://www.securite-routiere.gouv.fr/sites/default/files/styles/column/public/sr_equipement_velo222020_rvb.jpg?itok=CUK91_ez

Entrainement : un questionnaire vous attend

COOP EDUC FORMATION Siège : 29 Rue Bernard Labrosse, 26140 Anneyron http://www.coopeduc-formation.com/
Contact : 06 86 410 411 contact.coopeduc@gmail.com
SIRET : 97862928500013 – RCS Romans sur Isère – Code APE 8559A Déclaration d'activité N° 84260368526 auprès du préfet de Auvergne Rhône Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.