



Faire du vélo

Sécurité en selle

Qu'on pédale vite ou tranquillement, sur des distances courtes ou longues, au quotidien ou pendant ses loisirs, la pratique du vélo est plaisante et bonne pour la santé. Le vélo séduit plus de trois millions de personnes en Suisse. Le BPA vous conseille en matière d'équipement et de comportement pour que vous circuliez à vélo sans danger.



Les indispensables

En enfourchant son vélo, on ne pense pas en priorité à l'équipement obligatoire. Un vélo équipé conformément à la loi est pourtant plus sûr.

Ce que dit la loi

- Éclairage non clignotant, blanc à l'avant et rouge à l'arrière, fixe ou amovible, visible à 100 m de nuit et par beau temps. Conseil: d'autres sources lumineuses peuvent être montées sur le vélo ou portées sur soi, p. ex. au bras, sur le sac à main ou à dos.
- L'éclairage du vélo ne doit pas être éblouissant.
- Catadioptrés (ou feuilles réfléchissantes): blanc à l'avant et rouge à l'arrière, fixes, avec une surface réfléchissante de 10 cm² au moins, visibles à 100 m.
- Catadioptrés à l'avant et à l'arrière des pédales (sauf pour les pédales de course, les pédales de sécurité et les dispositifs assimilés).
- Pneus dont la toile n'est pas apparente.
- Un frein puissant pour chaque roue.

Cet équipement obligatoire est aussi valable pour les VTT sur les routes publiques. Plus d'informations dans notre brochure 3.020 «Faire du VTT».

Les vélos électriques sont soumis à des règles en partie différentes. Pour en savoir plus, consultez notre brochure 3.121 «Vélo électrique».

Autres conseils pour circuler à vélo sans danger

- Une sonnette bien audible vous permet d'attirer l'attention sur vous à temps.
- Un vélo bien entretenu est plus sûr.
- Contrôlez régulièrement la pression des pneus et adaptez-la aux conditions.
- Avant le départ, vérifiez que les roues sont bien fixées et que les freins fonctionnent.

Saviez-vous qu'une paire de clignotants jaunes fixés au vélo est autorisée et peut remplacer le signe de la main en cas de changement de direction? Important: si le vélo est équipé de clignotants, tout autre éclairage clignotant est proscrit. En outre, les clignotants intégrés au casque ou au sac à dos ne dispensent pas d'effectuer le signe de la main, car ils ne sont pas fixés au vélo.

Les têtes intelligentes se protègent

Le casque de vélo amortit les forces liées à un choc. Il protège des blessures graves à la tête, qui peuvent parfois laisser des séquelles à vie.

Achat et entretien du casque

- Essayez le casque avant de l'acheter: il doit être bien adapté à votre tête, ne pas serrer ni bouger, même avec la jugulaire ouverte. Les sangles doivent être faciles à régler.
 - Il existe différents modèles de casque pour enfants. Veillez avant tout à ce que la taille soit bien adaptée. De plus, le casque devrait plaire à l'enfant pour lui donner envie de le mettre.
 - Les enfants 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.
 - L'âge et l'usure du casque ont une influence sur son effet protecteur. Remplacez-le donc selon les instructions du fabricant ou s'il a subi un choc violent. Seul un casque en parfait état offre une protection optimale.
 - Achetez un casque conforme à la norme EN 1078.

Seul un casque bien en place protège:



1 Resserrez le casque au moyen de la molette de réglage à l'arrière: il ne doit pas bouger, même avec la jugulaire ouverte.



2 Largeur de deux doigts entre le casque et le sommet du nez; les sangles se rejoignent juste en dessous de l'oreille.



3 Serrez les sangles de manière uniforme; place pour un doigt entre le menton et la jugulaire.

Parfait! Bonne route!

Des conseils éclairés

- Les cyclistes ne sont souvent pas vus par les autres usagers de la route. Grâce à des vêtements clairs ou voyants, dans l'idéal un gilet réfléchissant, vous êtes bien visible, de nuit comme de jour. De nuit, portez en plus des éléments réfléchissants.

Pour en savoir plus, consultez notre brochure 3.008 «Visibilité de nuit».

- De nuit, des éléments réfléchissants placés sur vos manches permettent aux autres usagers de la route de mieux voir vos signes de la main.
- Allumez l'éclairage de votre vélo dès le crépuscule, en cas de pluie ou de brouillard, et également de jour dans l'idéal.
- Les catadioptrés sur les rayons ou les pneus réfléchissants vous rendent visible aussi latéralement.
- Contrôlez régulièrement le fonctionnement de votre éclairage et réglez-le de sorte qu'il ne soit pas éblouissant.
- Votre visibilité sera encore renforcée si vous roulez à une distance d'environ un mètre du bord de la chaussée. N'hésitez pas à le faire!

N'oubliez pas:

- de renoncer au smartphone et aux écouteurs lorsque vous circulez,
- de vérifier que votre assurance responsabilité civile privée couvre les dommages que vous êtes susceptible de causer en tant que cycliste.



Les enfants à vélo

Les enfants jusqu'à 6 ans révolus ne sont autorisés à circuler à vélo sur les routes principales qu'accompagnés d'une personne de 16 ans au moins. Pour en savoir plus, consultez le point «Aspects juridiques» de nos conseils «Faire du vélo» sur bpa.ch ou notre brochure 3.022 «Enfants sur le chemin de l'école».

Le siège vélo, la remorque, le tandem adulte-enfant et le vélo de transport ou vélo cargo sont les dispositifs les plus courants pour véhiculer des enfants à vélo. Faites-vous conseiller dans un magasin spécialisé et consultez la brochure de l'ATE «Transport d'enfants et de marchandises à vélo» sur ate.ch/themes/velo/transport-a-velo.

Les vélos d'enfants font partie des engins assimilés à des véhicules. Ils sont soumis aux mêmes règles de la circulation routière que les piétons. Pour en savoir plus, consultez notre brochure 3.025 «Engins assimilés à des véhicules».

Circuler en toute sécurité

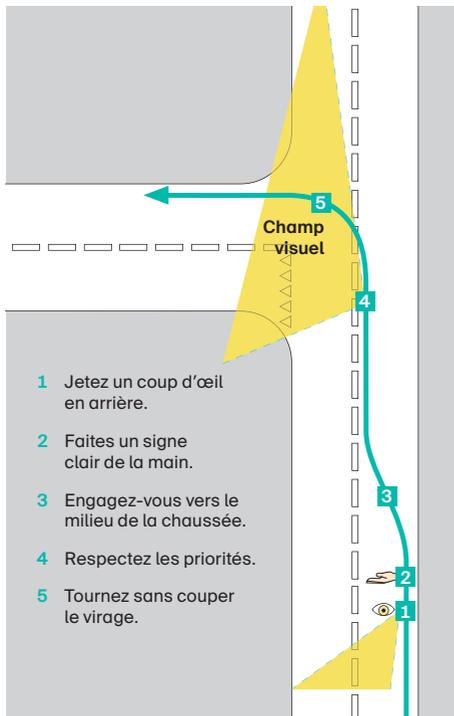
Le vélo est dépourvu de zone déformable. C'est pourquoi il est d'autant plus important d'anticiper, d'adopter une conduite préventive et de connaître les règles auxquelles sont soumis les autres usagers de la route. En pensant pour les autres, vous réagirez mieux aux imprévus, et en faisant preuve d'égards pour les autres, vous circulerez avec calme. Il faut notamment prêter une attention particulière aux enfants, aux seniors et aux personnes handicapées.

Gérer toutes les situations

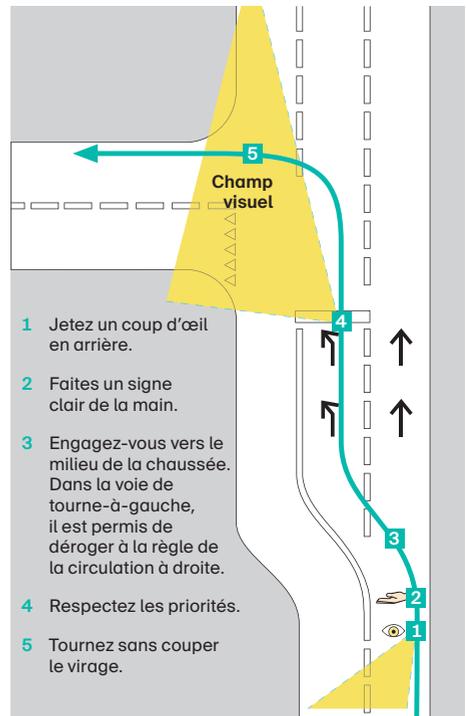
Tourner à droite/gauche

Avant de changer de direction, vérifiez par un coup d'œil en arrière si la manœuvre peut être effectuée sans danger. Établissez un contact visuel avec les autres usagers de la route afin de vous assurer d'être vu. Manifestez clairement votre intention par un signe de la main.

Tourner à gauche sans présélection



Tourner à gauche avec présélection



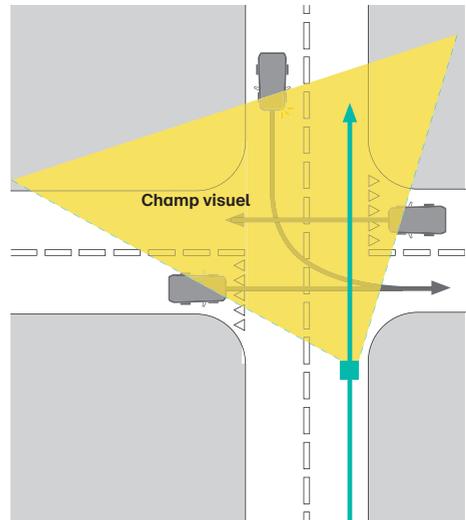
Accorder la priorité

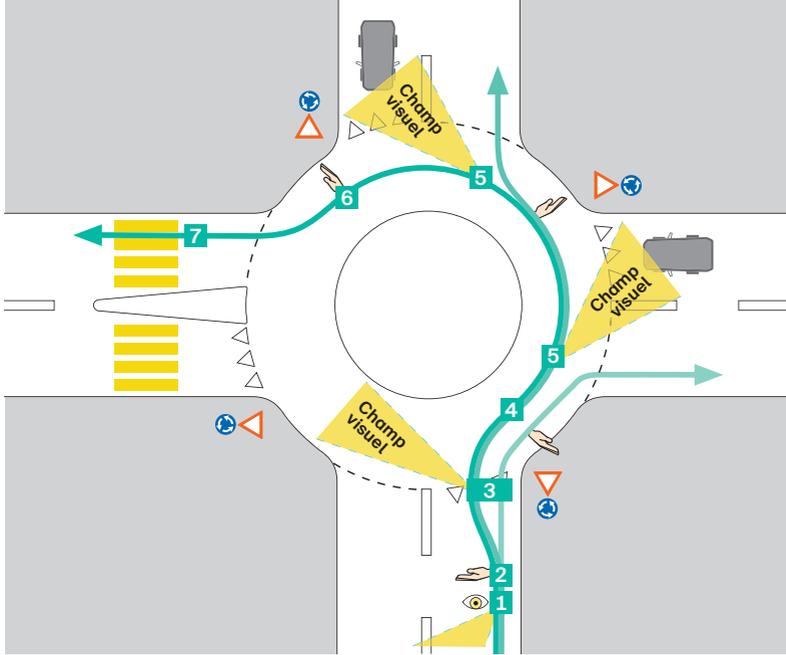
Respectez les règles de priorité, avant tout pour votre propre sécurité. S'il le faut, renoncez à votre droit de priorité pour éviter un accident.

Les règles de priorité:

- La priorité de droite est la règle fondamentale.
- Au signal «Cédez le passage», accordez la priorité aux autres véhicules.
- Respectez l'arrêt au signal «Stop» et aux feux rouges (posez le pied au sol).
- Vous n'avez pas la priorité lorsque vous vous engagez dans la circulation depuis un garage, une cour, une place de stationnement ou en cas de trottoir traversant.
- Respectez les règles de priorité à l'entrée et à la sortie d'une piste ou bande cyclable.
- Avant de changer de direction ou de traverser, ainsi qu'aux débouchés, assurez-vous que les conducteurs qui patientent vous ont vu (contact visuel).

Contact visuel





Entrer et sortir correctement d'un giratoire

Giratoire à une voie

Les véhicules qui circulent dans l'anneau ont toujours la priorité. Emprunter un giratoire peut se révéler une gageure pour un cycliste.

Pour que tout tourne rond dans les giratoires:

- 1 Jetez un coup d'œil en arrière.
- 2 Faites un signe clair de la main et engagez-vous vers le milieu de votre voie de circulation avant d'entrer dans le giratoire, sauf si vous le quittez à la première sortie.
- 3 Regardez à gauche pour voir si un véhicule approche. Si la voie est libre, vous pouvez vous engager dans le giratoire sans vous arrêter.
- 4 Dans le giratoire, vous avez le droit de déroger à la règle de la circulation à droite. Roulez donc au milieu de la chaussée. Cela vous permet d'éviter les conflits avec les véhicules à moteur tentés de vous dépasser.

- 5 À chaque entrée du giratoire, assurez-vous que les conducteurs qui attendent vous ont vu (contact visuel).
- 6 Avant la sortie que vous voulez emprunter, signalez que vous allez quitter le giratoire par un signe clair de la main.
- 7 À l'entrée et à la sortie du giratoire, soyez attentif aux piétons et accordez-leur la priorité sur les passages piétons.

Giratoire très fréquenté ou à deux voies

Dans les giratoires très fréquentés ou à deux voies, les cyclistes bénéficient souvent d'un guidage séparé de la chaussée du trafic motorisé. Ils sont soumis aux règles de priorité correspondantes. Ils n'ont pas la priorité lorsqu'ils empruntent une traversée cyclable parallèle à un passage piétons.

Devancer par la droite

Pour devancer par la droite une file de véhicules arrêtés, veillez à ce qu'il y ait suffisamment de place. Restez dans le champ visuel des automobilistes et des conducteurs de camions. Ne devancez jamais un véhicule par la droite si celui-ci risque d'obliquer à droite sans vous voir. Il est interdit de devancer la file en se faufilant entre les véhicules. Ne vous mettez pas dans un créneau entre des voitures stationnées ou dans un arrêt de bus pour faire de la place à d'autres véhicules.

Dépasser, éviter un obstacle

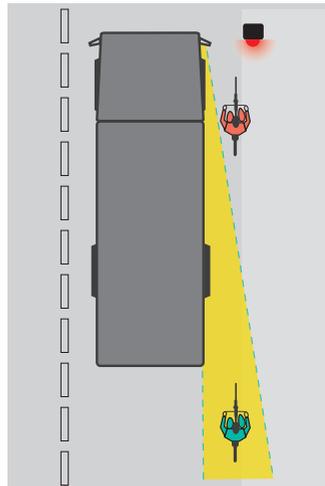
Si vous voulez dépasser un véhicule plus lent ou éviter un obstacle sur le bord droit de la route (chantier, voitures stationnées) en vous déportant vers le milieu de la chaussée:

- Jetez un coup d'œil en arrière pour vous assurer que cette manœuvre est possible sans que les véhicules qui suivent vous mettent en danger.
- Indiquez le dépassement ou le contournement par un signe clair de la main.
- Restez à une distance minimale d'un mètre des voitures stationnées, car un occupant pourrait soudain ouvrir la portière côté chaussée.

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 à l'arrière droit, et non pas juste à côté d'une voiture ou d'un camion arrêtés. Ainsi, le conducteur vous verra.

Champ visuel des conducteurs



Circuler de front

Les cyclistes n'ont en principe pas le droit de circuler côte à côte. 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 (p. ex. groupe de vélos de route),
- lorsque le trafic cycliste est dense,
- sur les pistes cyclables et sur les chemins de randonnée cycliste signalisés sur des routes secondaires,
- dans les zones de rencontre.

Il est interdit de se faire pousser ou remorquer par d'autres véhicules, en raison du risque de chute.

Circuler à la file

Gardez une distance suffisante par rapport au cycliste qui précède, afin d'avoir suffisamment de temps pour réagir si celui-ci freine ou fait une manœuvre d'évitement de manière inattendue.

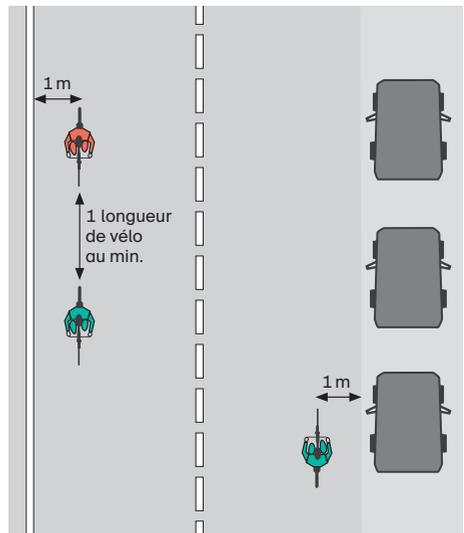
Freiner

En anticipant, vous réduisez fortement le risque de freinage d'urgence.

- Ralentissez avant de vous engager dans un virage. Évitez si possible de freiner dans les virages.

- Lorsque vous freinez, regardez dans la direction que vous voulez suivre. Sollicitez davantage le frein de la roue avant, tout en évitant que celle-ci se bloque et se mette à déraper.
- Par temps de pluie, réduisez votre vitesse et augmentez votre distance par rapport au véhicule qui précède. La distance de freinage s'allonge sur chaussée mouillée et les pneus glissent plus facilement.
- La pluie rend les rails de tram, les passages piétons, les bandes cyclables colorées en rouge et les regards d'égouts particulièrement glissants. Évitez donc de freiner ou d'effectuer des manœuvres risquées.

Distances de sécurité



Cyclotourisme

Votre vélo est tout équipé; votre casque bien réglé ne demande qu'à être utilisé. Que diriez-vous d'une randonnée cycliste? Une bonne préparation, et le tour est joué!

- Bien préparé, l'itinéraire est plus agréable. Privilégiez les routes peu fréquentées.
- Tenez compte de l'expérience et de la forme physique des participants. Prévoyez suffisamment de pauses et des étapes appropriées.
- Équipez-vous correctement: chaussures et vêtements adaptés, imperméable, à boire et à manger, outils et petite pharmacie.
- Transportez le tout dans un sac à dos ou dans des sacoches fixées au vélo.

Vous trouverez des itinéraires sur suissemobile.ch.

Le BPA vous souhaite bonne route et bien du plaisir.

Vélo électrique

Les vélos à assistance électrique ont le vent en poupe. Pour en savoir plus sur la sécurité, consultez notre brochure 3.121 «Vélo électrique».



Pour votre sécurité

- Anticipez et roulez de manière préventive.
En pensant pour les autres usagers de la route,
vous réagirez mieux aux imprévus.
- Un casque de vélo bien ajusté protège des blessures
à la tête.
- Soyez visible, de nuit comme de jour.

D'autres brochures ou publications
peuvent être commandées gratuite-
ment ou téléchargées sur notre site
Internet:

bpa.ch

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.