

RANDONNÉES CYCLOSPORTIVES

ROULER EN SÉCURITÉ

Vélozen

Photo: Robert Cyr

INTRODUCTION

Vous conviendrez que rouler en vélo sur nos routes comporte une certaine dose de risques, alors rouler en groupe pourrait être perçu avec raison comme s'approchant du sport extrême. En comparaison avec la course à pied, le vélo ne s'illustre pas nécessairement sur le plan de la fréquence des blessures, mais sur leur sévérité. Souvent l'erreur ne pardonne pas. Si le cycliste a peu de contrôle sur certains éléments de son environnement, il peut par contre mettre toutes les chances de son côté en faisant preuve de prudence et de jugement.

AVANT DE PARTIR...

- ▶ Vérifiez l'état des pneus et la pression.
- ▶ Vérifiez que le levier de desserrage des freins est bien enclenché.
- ▶ Vérifiez que les étriers de freins sont bien centrés.
- ▶ Vérifiez que les freins fonctionnent!
- ▶ Vérifiez que les leviers de verrouillage des roues sont bien enclenchés.
- ▶ Assurez-vous d'être visible (soir).

CHOIX DU CASQUE:

Essayez le casque pour vous assurer que le poids, les coussinets et les courroies d'ajustement conviennent. Le casque est bien ajusté lorsque les courroies avant et arrière se rejoignent sous l'oreille et que la mentonnière n'est pas trop serrée.

Vérifiez si le casque s'ajuste bien. Il ne doit ni balloter ni tomber sur le front ou sur la nuque.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les blessures à la tête sont la cause d'environ 60 % des décès chez les cyclistes. En cas de chute, cette partie du corps demeure la plus exposée aux blessures graves. Le casque absorbe les chocs au moment d'un accident, et la force de l'impact se répartit sur sa surface plutôt que sur la tête.

Il est donc essentiel de se procurer un bon casque.

SUR LA ROUTE

Les incidents impliquant une automobile et un vélo sont plus souvent qu'autrement causés par la **CONFUSION**. Pour prévenir les situations potentiellement dangereuses, il est important que cyclistes et automobilistes respectent les mêmes règles.



CE QUE LA LOI DIT...

- ▶ Le vélo est considéré comme un véhicule à part entière au sens strict de la loi.
- ▶ Il est permis de circuler sur toutes les voies publiques exception faite des autoroutes.
- ▶ Les cyclistes doivent rouler à l'extrême droite de la chaussée sauf pour contourner un obstacle ou effectuer une manoeuvre de changement de voie.
- ▶ Les cyclistes doivent circuler dans le même sens que les autres véhicules, exception faite de certaines voies cyclables désignées.

- ▶ Un groupe doit circuler en file indienne. Un maximum de 15 cyclistes est permis.
- ▶ Un automobiliste qui double un cycliste est tenu de conserver une distance sécuritaire minimum: 1 m en ville, 1,5 m sur la route ou en zone rurale.





IL EST INTERDIT DE...

- ▶ Circuler sur les autoroutes ou les voies d'accès.
- ▶ Circuler sur le trottoir.
- ▶ Rouler avec un baladeur.
- ▶ Circuler entre deux rangées de véhicules en mouvement.
- ▶ Consommer des boissons alcoolisées en roulant.
- ▶ Circuler avec un système de freinage défectueux.



SIGNALER SES INTENTIONS:

Assurez-vous de faire valoir vos intentions suffisamment d'avance:





INTERSECTIONS

ARRÊT OBLIGATOIRE:



Devant un panneau d'arrêt obligatoire, faites preuve de jugement. Le code de la route prévoit que le cycliste doit faire un arrêt complet. En réalité, peu de cyclistes respectent cette règle de façon systématique. La technique du « Stop Idaho » est souvent utilisée.

Selon cette manoeuvre, à l'approche d'un panneau d'arrêt, le cycliste ralentit et regarde à gauche et à droite pour vérifier si la voie est libre. Si c'est le cas, il peut passer sans s'arrêter. S'il y a un véhicule déjà arrêté au panneau d'arrêt de la voie transversale, il a priorité et vous devez vous arrêter.

S'il subsiste un doute sur la priorité de passage, arrêtez-vous d'abord, puis établissez un contact visuel avec le conducteur pour négocier le passage. N'oubliez pas, l'automobiliste est protégé dans son véhicule, mais pas le cycliste.

VIRAGE À GAUCHE:

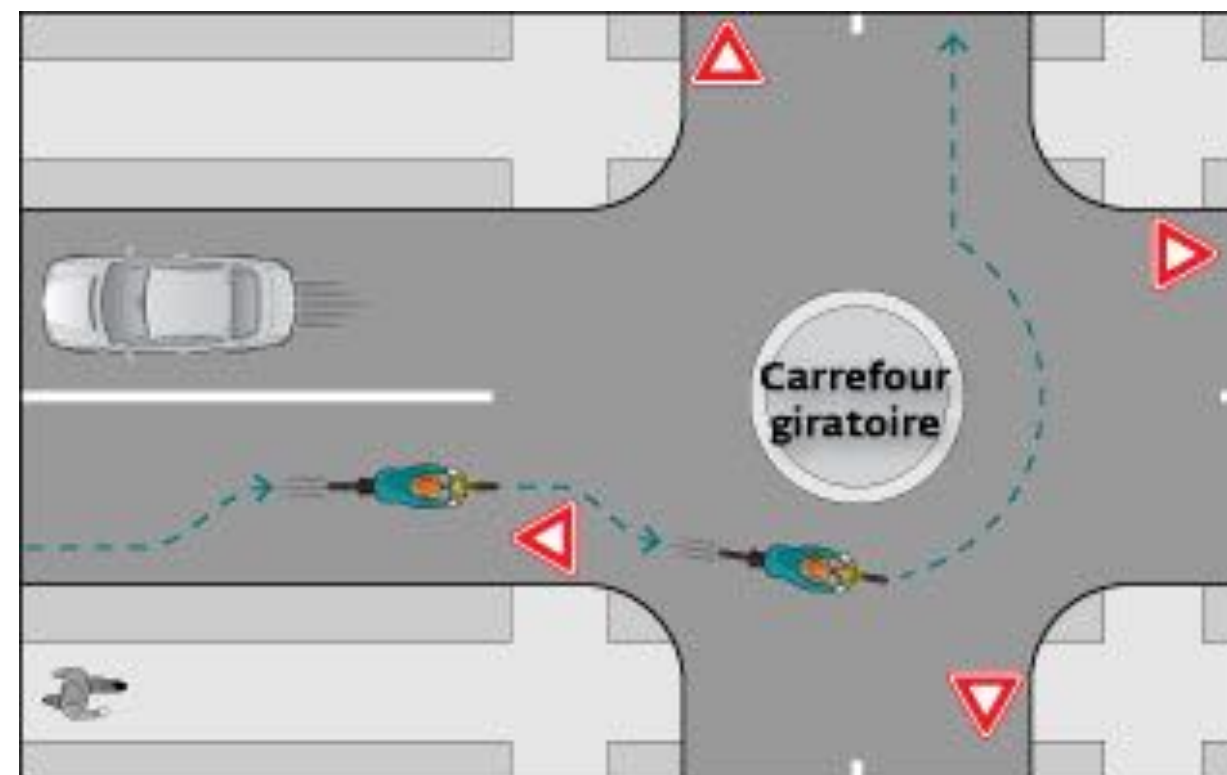
Pour virer à gauche, et tout particulièrement sur une voie multiple, il est important que le cycliste s'insère dans le trafic:

1. À l'approche de l'intersection, intégrez le trafic dans la voie la plus à gauche.
2. Entamez le virage en conservant la voie de gauche.
3. Réintégrez la droite de la chaussée aussitôt que possible.



CARREFOUR GIRATOIRE:

Le carrefour giratoire est un autre exemple où le cycliste doit s'insérer dans le trafic avant de négocier l'intersection:



1. À l'approche de l'intersection, intégrez le trafic.
2. Entamez le virage en conservant le centre de la voie.
3. Au moment de votre sortie, signalez vos intentions.
4. Réintégrez la droite de la chaussée.

GARE AUX PIÈGES!

VÉHICULES STATIONNÉS

Le plus grand risque que représente un véhicule stationné est sans doute l'ouverture soudaine d'une portière. Pour cette raison, il est recommandé de conserver une distance d'au moins un mètre (1 m) avec celui-ci.

COUVERCLES D'ÉGOUT, FISSURES, NIDS-DE-POULE

Demeurez vigilants face aux obstacles qui pourraient s'avérer dangereux. Une roue qui s'enfonce dans un nid-de-poule, qui se coince dans un couvercle d'égout mal aligné ou une fissure peut entraîner une chute.

SABLE, GRAVIER, ETC.

Des risques accrus de glissade peuvent survenir en roulant dans les conditions suivantes:

- Sur du sable ou du gravier dans un virage
- Sur des feuilles mortes et trempées
- Sur des lignes de peinture sur chaussée mouillée

RÉFÉRENCES

Les sources d'information officielles et la plupart des illustrations utilisées lors de la préparation de ce document proviennent des organismes suivants:

- ▶ *Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)*
- ▶ *Vélo Québec*
- ▶ *CAA Québec*
- ▶ *SPVM*
- ▶ *Merci à Robert Cyr pour la photo de la page couverture*

De plus, certains guides rédigés par les nombreux clubs cyclistes du Québec m'ont servi d'inspiration afin d'orienter le contenu pratique de la présentation.

Bonne randonnée!