

Sécurité à vélo

Les dix règles d'or des cyclistes.



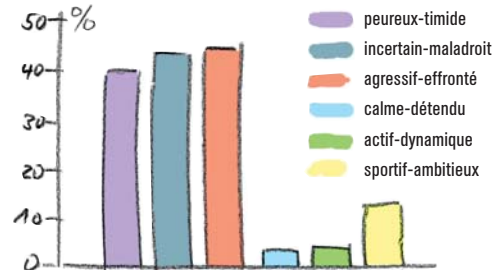
Nos règles d'or

- 1 Garder une distance de sécurité du bord de la chaussée.**
- 2 Ne jamais rouler sur la ligne blanche.**
- 3 Se tenir à 70 cm au moins des voitures parkées.**
- 4 Rouler en sécurité avec des enfants.**
- 5 En cas de doute, ne jamais remonter sur la droite.**
- 6 Toujours un coup d'œil en arrière avant de tourner à gauche.**
- 7 Circuler presque au centre dans un giratoire.**
- 8 Cyclistes faites-vous voir.**
- 9 Les têtes intelligentes se protègent.**
- 10 Ne jamais s'enfiler sur les stationnements libres.**

Ça roule!

La façon de circuler est déterminante.

Rouler à vélo est bon pour la santé et fait plaisir. Surtout, quand on se déplace de manière sûre. Grâce à ces dix règles d'or, vous aurez encore plus de plaisir à rouler à vélo en toute sécurité.



La façon de circuler est déterminante*:
celui qui roule de manière sûre, se trouve plus rarement que d'autres dans une situation dangereuse.

PRO VELO Suisse et ÖKK vous souhaitent bonne route.

* Source: Rouler à vélo dans la ville de Zurich. Police de la ville de Zurich et Institut de psychologie appliquée de Zurich, 1992.

Obstacles périlleux

1

Garder une distance de sécurité du bord de la chaussée.

- Gardez, si possible, une distance d'au moins 70 cm pour les imprévus.
- Ainsi vous serez pris au sérieux dans le trafic routier et vous pourrez, si nécessaire, vous rapprocher à droite.
- En gardant cette distance, vous évitez le revêtement souvent mauvais sur les bords, les grilles, les dangers provenant du trottoir et vous ne risquez pas de bloquer votre pédale sur la bordure du trottoir.



Distance de sécurité

No man's land

Ne jamais rouler sur la ligne blanche.

2

- Gardez une distance d'au moins 70 cm des lignes continues ou discontinues.
- Si vous roulez sur les lignes, vous incitez les conductrices et conducteurs pressés à vous doubler de tous les côtés à une distance insuffisante.

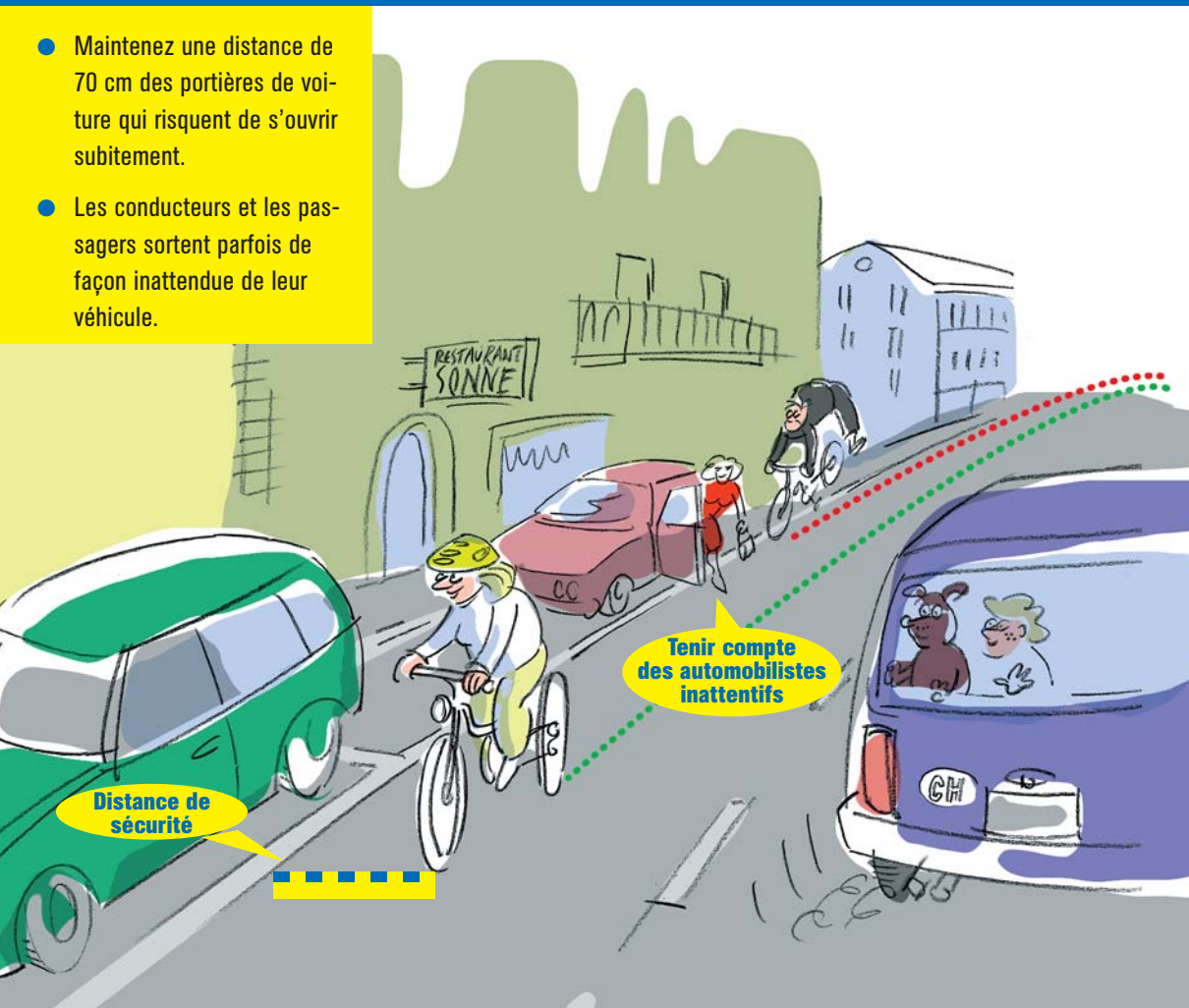


Portières pièges

3

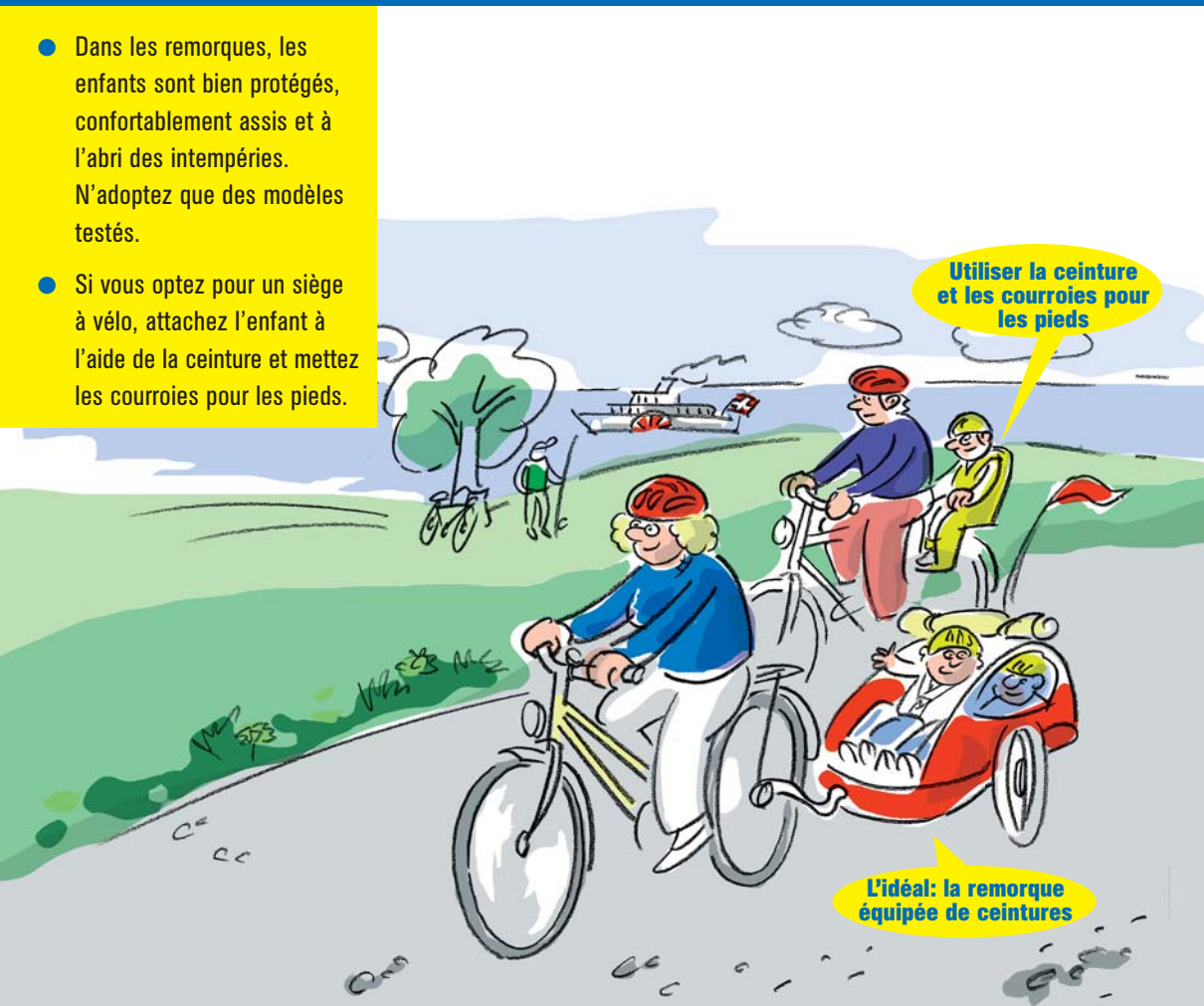
Se tenir à 70 cm au moins des voitures parquées.

- Maintenez une distance de 70 cm des portières de voiture qui risquent de s'ouvrir subitement.
- Les conducteurs et les passagers sortent parfois de façon inattendue de leur véhicule.



Rouler en sécurité avec des enfants.

- Dans les remorques, les enfants sont bien protégés, confortablement assis et à l'abri des intempéries. N'adoptez que des modèles testés.
- Si vous optez pour un siège à vélo, attachez l'enfant à l'aide de la ceinture et mettez les courroies pour les pieds.



Utiliser la ceinture
et les courroies pour
les pieds

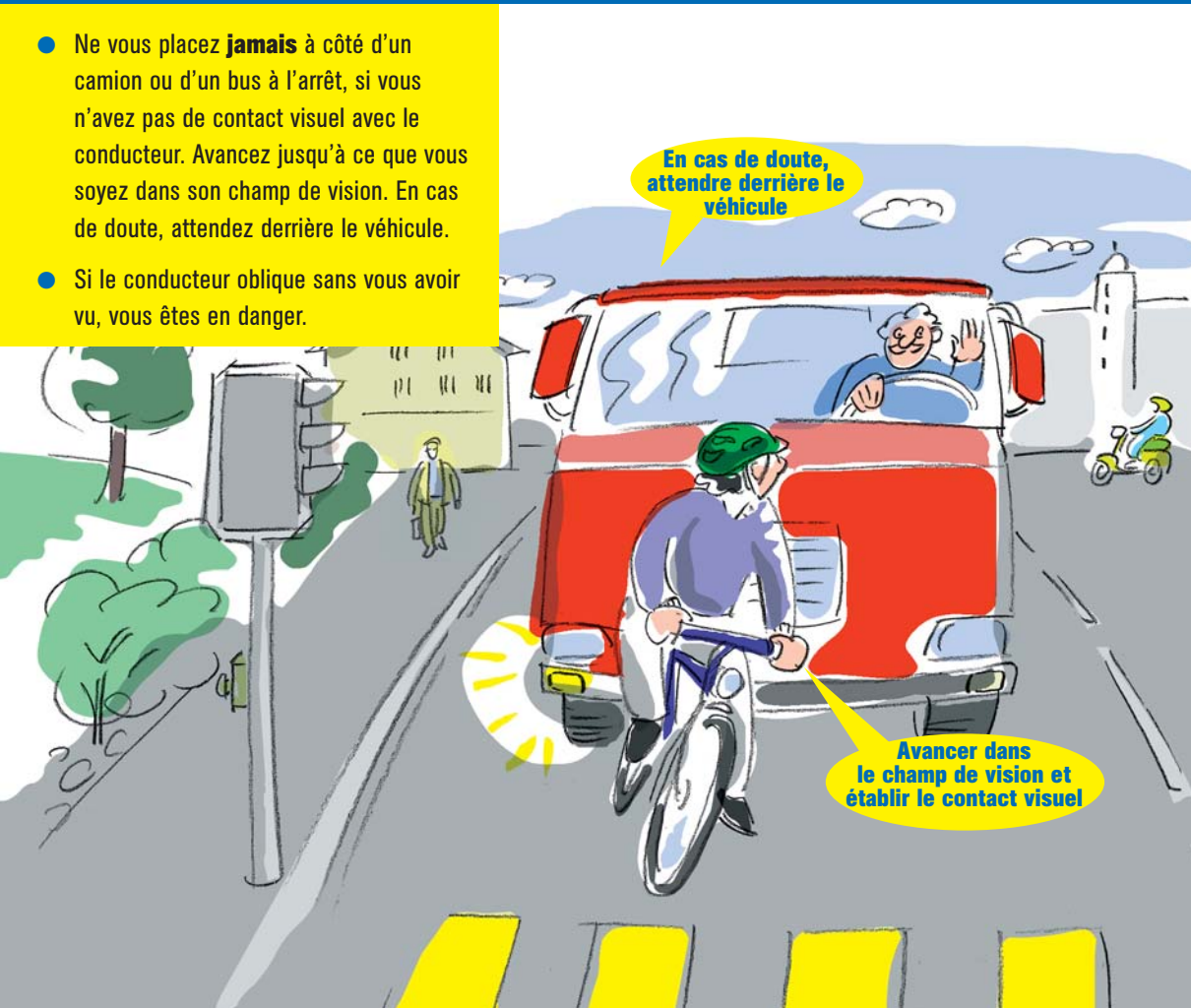
L'idéal: la remorque
équipée de ceintures

Coup d'œil

5

En cas de doute, ne jamais remonter sur la droite.

- Ne vous placez **jamais** à côté d'un camion ou d'un bus à l'arrêt, si vous n'avez pas de contact visuel avec le conducteur. Avancez jusqu'à ce que vous soyez dans son champ de vision. En cas de doute, attendez derrière le véhicule.
- Si le conducteur oblique sans vous avoir vu, vous êtes en danger.

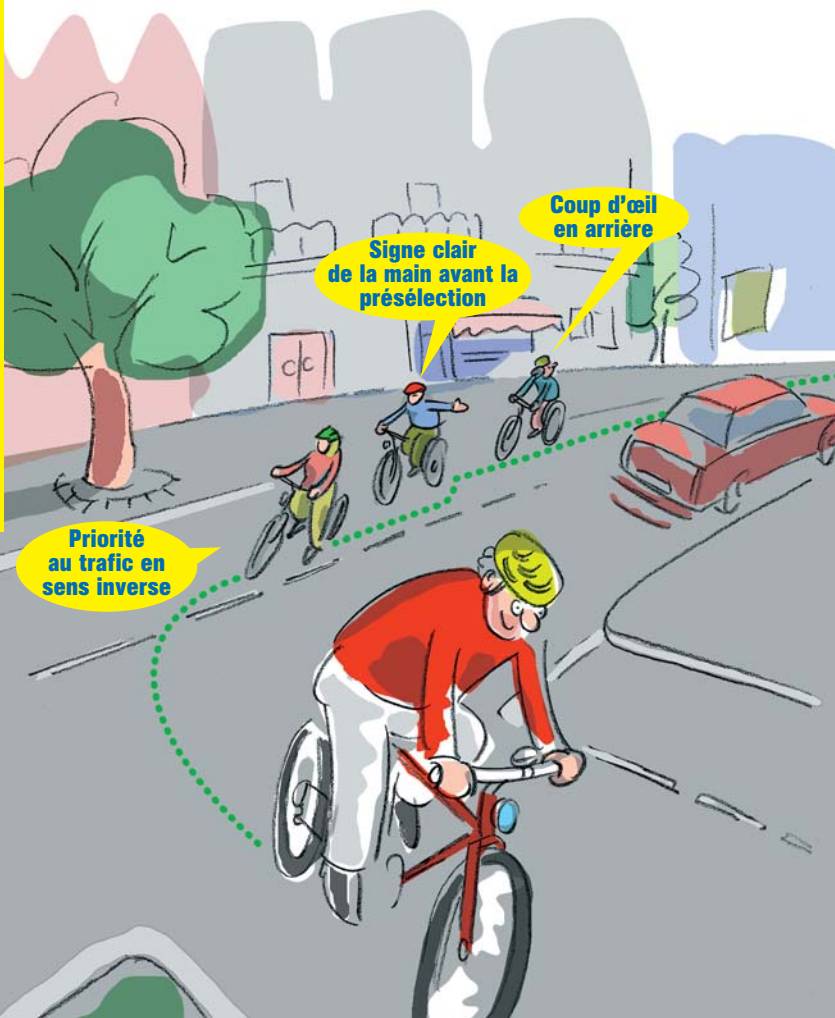


Tourner à gauche

6

Toujours un coup d'œil en arrière avant de se lancer.

- Avant d'obliquer à gauche, un bref coup d'œil en arrière et votre bras tendu à gauche s'imposent toujours. Mettez-vous en présélection à temps. **Attention:** le trafic en sens inverse a toujours la priorité.
- Dans les situations critiques, il vaut mieux s'arrêter à droite au bord de la chaussée puis attendre (en particulier pour les enfants) que la voie soit libre.



Giratoires

7

Circuler presque au centre pour sa sécurité.

- Jetez un coup d'œil en arrière et écartez-vous du bord de la chaussée avant d'arriver au giratoire. Ceux qui sont déjà engagés ont la priorité.
- Dans le giratoire, circulez légèrement à droite du milieu de la voie. Avant de sortir, montrez votre intention par un signe clair de la main.



Présélection

Respecter la priorité

Signe de la main

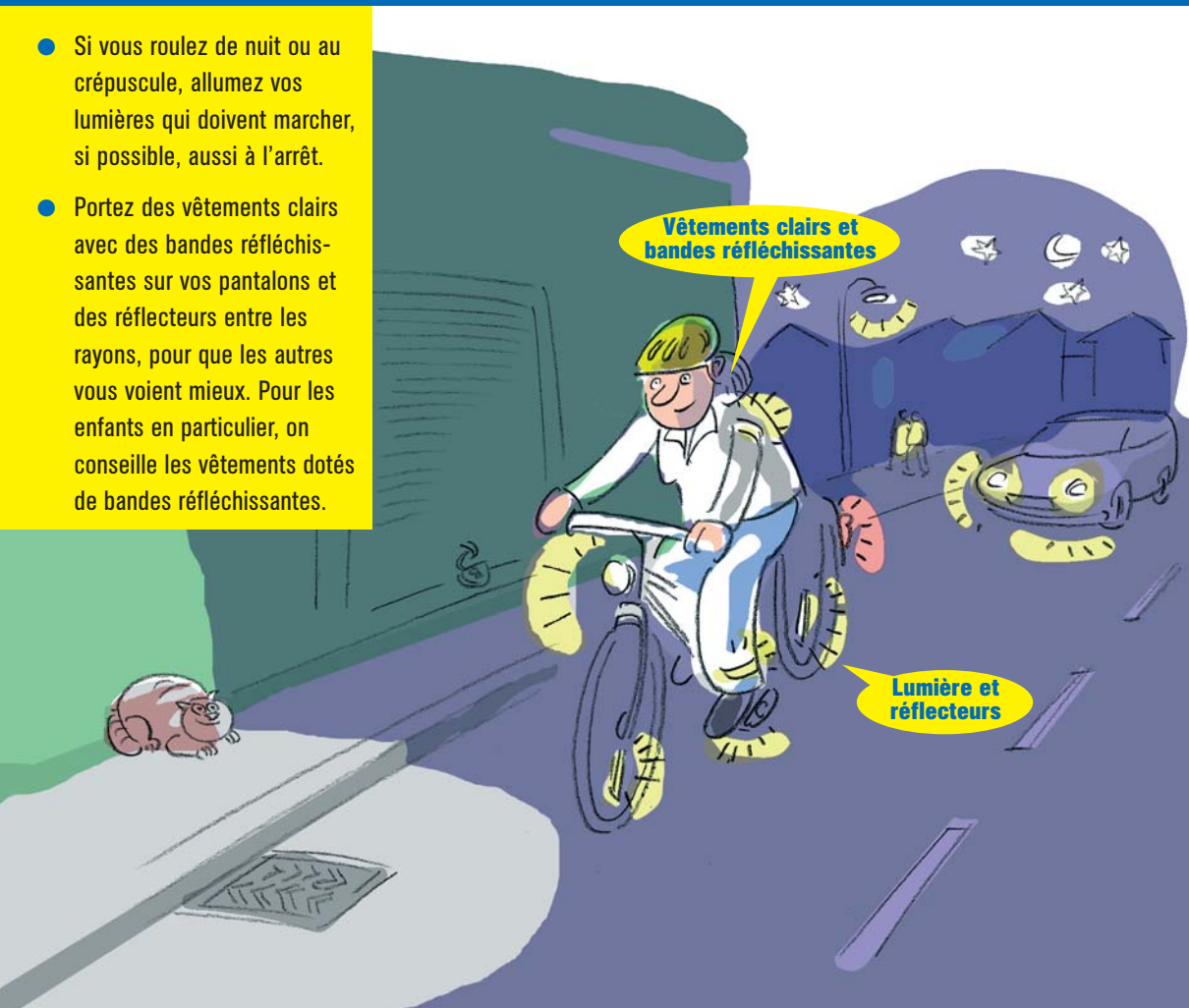
Circuler légèrement à droite du milieu de la voie

Cyclistes faites-vous voir

8

Voir et être vu.

- Si vous roulez de nuit ou au crépuscule, allumez vos lumières qui doivent marcher, si possible, aussi à l'arrêt.
- Portez des vêtements clairs avec des bandes réfléchissantes sur vos pantalons et des réflecteurs entre les rayons, pour que les autres vous voient mieux. Pour les enfants en particulier, on conseille les vêtements dotés de bandes réfléchissantes.



Les têtes intelligentes se protègent.

- Choisissez un casque à la bonne taille et qui ne diminue pas la perception auditive ou visuelle. Optez pour un modèle testé.
- Grâce au port d'un casque, vous évitez de nombreuses blessures de la tête. Remplacez votre casque après une chute, car il ne garantit plus une protection optimale.

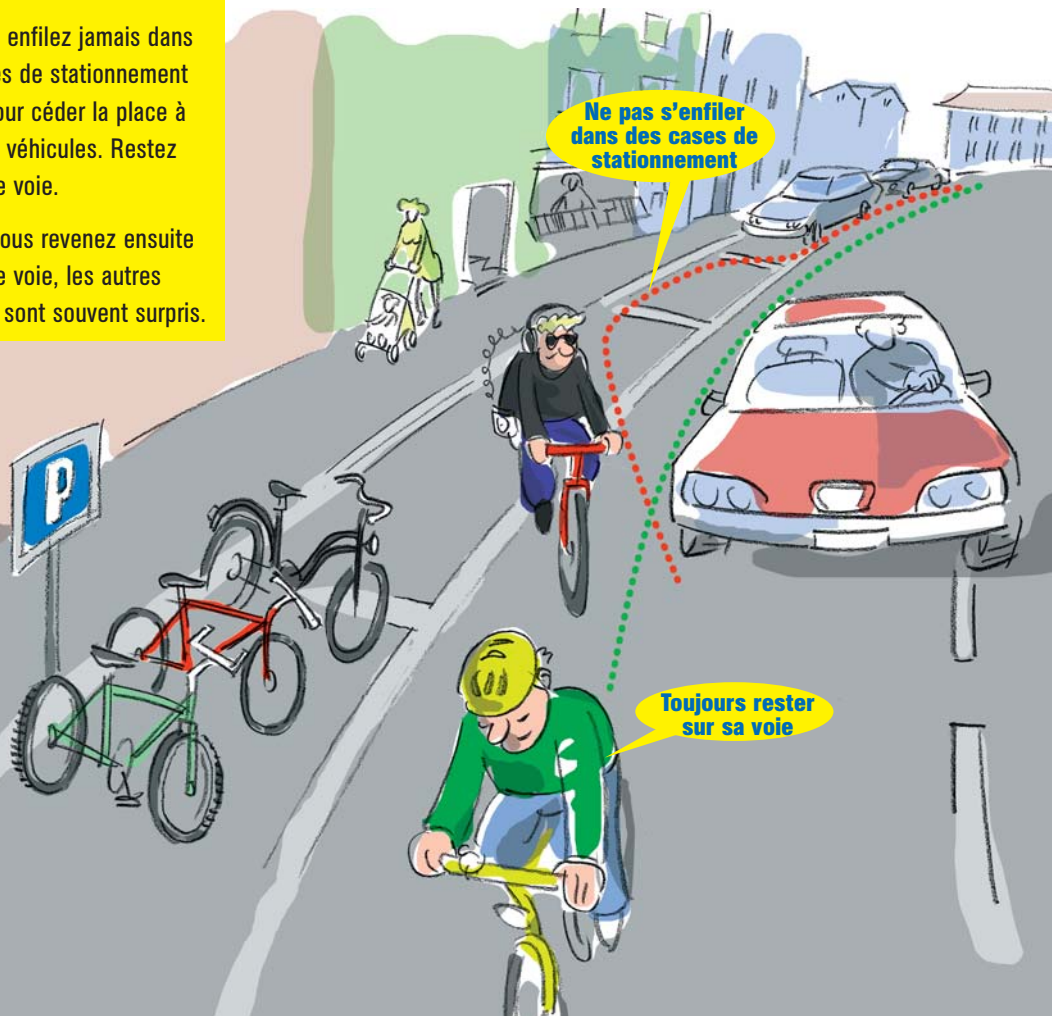


Ecarts dangereux

10

Ne jamais s'enfiler sur les stationnements libres.

- Ne vous enfiler jamais dans les cases de stationnement libres pour céder la place à d'autres véhicules. Restez sur votre voie.
- Quand vous revenez ensuite sur votre voie, les autres usagers sont souvent surpris.



Ne pas s'enfiler dans des cases de stationnement

Toujours rester sur sa voie

PRO VELO SUISSE

L'association de conseil et de promotion dans le domaine du vélo vous offre, entre autres, des réductions dans de nombreux magasins de vélos et des cours de conduite cycliste pour jeunes et moins jeunes.



La caisse-maladie vous souhaite beaucoup de plaisir et soutient tout ce qui augmente votre sécurité. Voilà la raison du tandem ÖKK - PRO VELO Suisse.

FONDS FÜR VERKEHRSSICHERHEIT
FONDS DE SECURITE ROUTIERE
FONDO DI SICUREZZA STRADALE



Sécurité à vélo

Une publication commune de PRO VELO et d'ÖKK, produite grâce à l'appui du Fonds suisse de sécurité routière.

Adressez votre commande à:

PRO VELO Suisse

case postale 6711, 3001 Berne

Tél. 031 318 54 11, Fax 031 312 24 02

info@pro-velo.ch, www.pro-velo.ch

ÖKK, Obergrundstrasse 48, 6002 Lucerne

Tél. 041 248 07 00, Fax 041 248 07 11

zdl@oekk.ch, www.oekk.ch

Illustrations: Furrer Graphic Design, Lucerne

Mise en page: P/J/W Graphic Design, Lucerne

Impression: basisdruck, Berne

Janvier 2006

