



Vélo détente Laval

Guide de sécurité

1.0 Introduction	3
2.0 Règles à respecter Politique du club Vélo Détente Laval	4
3.0 Les Obligations et interdictions	5
<i>Les obligations</i>	<i>5</i>
<i>Les Interdictions.....</i>	<i>6</i>
<i>Signalisations</i>	<i>7</i>
4.0 Le Virage à Gauche	8
5.0 L'Éthique du Cycliste	8
Fonctionnement en Groupe :	11
<i>Chef de peloton (accompagnateur responsable de la sortie).....</i>	<i>11</i>
<i>Chef de file (Premier(s) cycliste(s) en avant du peloton).....</i>	<i>11</i>
<i>Cycliste (tous).....</i>	<i>11</i>
Composition des groupes de vitesse :.....	12
6.0 Circuler en Peloton.....	14
<i>Le sillonnage :.....</i>	<i>14</i>
<i>Le peloton :</i>	<i>15</i>
7.0 Les Conseils	19
9.0 Conseils pratiques	26

1.0 Introduction

Objectif :

L'objectif du guide est de fournir aux membres du Club Vélo Détente des conseils permettant d'adopter une conduite responsable en tant que cyclistes vis-à-vis des autres usagers de la route, le tout dans une optique récréative, tout en profitant pleinement du plaisir de rouler en groupe à vélo.

Sommaire :

- Le Guide Sécurité Vélo Détente traite différents aspects de la sécurité à vélo dans le club. Les points traités ont un lien avec la sécurité du cycliste.
- Le premier thème de ce guide, informe le cycliste des obligations et interdictions dictées par le Code de la route, aux chapitres 2 et 3.
- Le virage à gauche fait l'objet d'un traitement spécial au chapitre 4.0. Ce chapitre est très important pour le cycliste car le virage à gauche est souvent manœuvre dangereuse.
- Le troisième thème concerne l'éthique du cycliste et du peloton. Ce thème, malgré qu'il traite de principe commun avec plusieurs autres clubs de vélo, est très particulier au club Vélo Détente. Les chapitres 5.0 et 6.0 énoncent quelques règles à respecter lors des randonnées avec le club.
- Le quatrième thème, traité aux chapitres 9.0 et 10.0 prodigues quelques conseils aux cyclistes, touchant les vêtements, la protection solaire et bien sûr le casque.

Bonne lecture !

2.0 Règles à respecter **Politique du club Vélo Détente Laval**

Le club Vélo Détente Laval s'engage à respecter toutes les règles en vigueur du **Code de la sécurité routière**¹.

Le partage de la route avec les piétons, les autres cyclistes et les automobilistes est incontournable : c'est une question de respect. Il sera toujours difficile d'invoquer le manque de respect des automobilistes à notre égard si nous ne faisons pas notre part

envers les autres usagers de la route. Les cyclistes ont les mêmes droits et les mêmes obligations que les automobilistes. Cependant, trop de cyclistes l'ignorent ou n'en tiennent pas compte. Des études démontrent que la négligence et la distraction sont en cause dans la majorité des accidents.



La sécurité à vélo commence par le respect du Code de la sécurité routière et par l'adoption de comportements préventifs et responsables. Ouvrir l'oeil, être à l'écoute et s'assurer d'être vu participe à votre propre sécurité **Le partage de la route**

Le cycliste doit partager la route avec les automobilistes et autres usagers de la route. Celui-ci ne doit donc pas gêner la voie d'un automobiliste, lorsque ce dernier a priorité.

Ces petits riens qui font LA DIFFÉRENCE

Rappelez-vous qu'un geste courtois incite à une réponse courtoise. Des petits gestes mèneront éventuellement à un meilleur partage de la route.



¹ Au moment de publier ce guide, le code de la sécurité fait l'objet de consultations de la part du gouvernement du Québec, MTQ.

3.0 Les Obligations et interdictions

Les obligations

Le Code de la sécurité routière vous oblige à...

Signaler vos intentions

Tout cycliste doit signaler ses intentions sur une distance suffisante de façon à être bien vu par les automobilistes.

Voici le code gestuel obligatoire :



Virage à gauche



Ralentissement ou arrêt



Virage à droite

Le virage à droite peut également être signalé du bras droit

Circuler à la file quand vous roulez en groupe

Un maximum de 15 cyclistes à la file est permis.



Utilisation des voies cyclable

L'utilisation des voies cyclables est parfois nécessaire pour traverser un secteur en milieu urbain dense. Il est nécessaire d'abaisser sa vitesse à la réglementation prescrite. Vous réduisez ainsi grandement les risques d'accident.

Les Interdictions

Le Code de la sécurité routière vous interdit de...



- Circuler avec une bicyclette dont le système de freinage est en mauvais état.
- Transporter un passager à moins qu'un siège fixe soit prévu à cette fin.
- Circuler entre deux rangées de véhicules immobilisés ou en mouvement.
- Circuler sur un trottoir.
- Circuler avec un baladeur (walkman) ou des écouteurs.

Comme tout conducteur d'un véhicule routier, le cycliste est tenu de s'identifier à la demande d'un policier qui estime qu'une infraction a été commise.

Signalisations

Extrait Guide de sécurité à Vélo, MTQ 3^{ème} édition.



Indique que vous circulez sur la Route verte.



Les feux de circulation pour cyclistes sont placés aux abords des pistes cyclables.



Ces symboles peints sur la chaussée indiquent qu'une voie est réservée aux cyclistes.



Indique l'obligation pour les cyclistes de respecter un feu pour piétons.

ATTENTION : En l'absence de ce panneau, les cyclistes doivent toujours respecter les feux de circulation pour les véhicules et ne peuvent utiliser la signalisation pour les piétons que s'ils descendent de leur vélo.

4.0 Le Virage à Gauche

Comment effectuer un virage à gauche

- Pour effectuer un virage à gauche, on recommande le virage en « L » qui consiste à traverser l'intersection en deux étapes.

Cette méthode est plus sécuritaire lorsqu'il y a beaucoup de circulation ou de voies à traverser.

Vous pouvez aussi effectuer un virage de la façon suivante :

- ✚ Regardez par-dessus votre épaule pour voir si un véhicule vient vers vous et pour évaluer sa distance et sa vitesse.
- ✚ Faites le signal du virage à gauche.
- ✚ Assurez-vous que les automobilistes ont vu votre signal.
- ✚ Déplacez-vous latéralement et venez occuper l'espace d'une voiture.
- ✚ Tournez dès que vous pouvez le faire sans risques.

5.0 L'Éthique du Cycliste

➤ Le partage de la route :

Il est nécessaire de partager la route avec les automobilistes, les autres cyclistes, et avec les piétons de façon respectueuse et sécuritaire.

Il incombe d'établir une communication visuelle claire et sans équivoque avec les automobilistes.

- Ne pas prendre pour acquis les règles de « priorités de passage ».
- Ne roulez à deux de large seulement que sur les routes ayant un accotement pavé suffisamment large ou sur les routes rurales très peu achalandées.

- Lorsque vous roulez sur une voie partagée avec les piétons, les patins à roues alignées et/ou cyclistes de toute catégorie telle que «Piste cyclable» ou « Piste multifonction », il est nécessaire de ralentir la cadence et d'adapter votre vitesse au rythme des autres utilisateurs et de bien signaler vos intentions.²
- Il convient de ne pas rouler sur les trottoirs, ils sont réservés exclusivement aux piétons.
- Lorsque vous faites une petite pause pour boire par exemple, assurez-vous de laisser le passage libre en vous rangeant le plus possible à l'extérieur des voies de circulation.

² Généralement cette vitesse ne doit pas excéder 20 km/h.

➤ **Environnement, propreté, bienséance :**

Lorsque vous roulez à vélo, vous représentez le club et à ce titre adoptez un comportement responsable face à l'environnement. Le club Vélo Détente est soucieux de préserver les sentiers, chemins et aires d'attente le long des parcours. Chaque membre doit donc contribuer à maintenir un environnement propre et sans déchets.

➤ **Environnement, propreté, bienséance :**

- Pour profiter pleinement de sa randonnée, il est fortement conseillé de s'alimenter adéquatement avant et de prévoir des réserves énergétiques nécessaires, en fonction de vos besoins. Il est fortement suggéré que tout cycliste apporte avec lui collation et breuvage afin de pouvoir maintenir son niveau d'énergie pour la durée de la randonnée.
- Au niveau sanitaire, il convient d'aller aux toilettes avant votre départ et de vous renseigner des endroits disponibles le long des parcours. Si une urgence survient, vous devez vous assurer de respecter les propriétés privées et faire preuve de discrétion.
- Évitez les les arrêts inopportuns en prévoyant vous arrêter aux endroits prévus à l'avance sur le parcours.

Fonctionnement en Groupe :

Pour le bon fonctionnement en groupe il est impératif de suivre certaines règles visant la cohésion et la bonne entente. L'encadrement ne peut se faire sans la collaboration de tous. Le bon sens impose que ces tâches reviennent, non seulement au responsable du groupe, mais également à l'ensemble du peloton.

Comportement en peloton et responsabilités de chacun

Afin d'avoir du plaisir à rouler en peloton, il est essentiel de définir les responsabilités de chaque membre du peloton.

Chef de peloton (accompagnateur responsable de la sortie)

- Doit connaître le trajet de la sortie.
- Il assure une période de réchauffement au début de la randonnée (10 minutes)
- Désigne un autre accompagnateur dans le cas où le groupe doit être scindé en deux.
- S'assure qu'il y a un cellulaire par groupe en cas d'urgence

Chef de file (Premier(s) cycliste(s) en avant du peloton)

- Conserve la vitesse du cycliste qui le précédait
- Ajuste la vitesse aux conditions de la route (arrêt, intersection, obstacles)
- Signale les hasards de la route (trous, fissures, etc)
- Passe loin des trous et obstacles
- Accélère **lentement** après un ralentissement
- Ralentie en haut d'une côte pour regrouper le peloton
- Donne le relais avant épuisement dans un endroit sécuritaire
- Dans les descentes : continue de pédaler afin d'éviter aux autres de freiner
- Roule à bonne distance du côté de la route (ou voitures stationnées) afin de garder une marge de manoeuvre.
- Reste au maximum 1 km à l'avant

Cycliste (tous)

- S'assure que son vélo est en ordre
- Roule dans un groupe adapté à sa capacité
- Respecte la vitesse du peloton
- Garde sa position dans le peloton
- Garde une vitesse la plus constante possible
- Roule droit (évite les changements brusques de direction)
- Évite d'arrêter de pédaler inutilement
- Propage vers l'arrière les signaux faits par le chef de file.
- Propage vers l'avant les informations reçues derrière.
- Ne lâche jamais le guidon sauf s'il est en queue de peloton.
- Responsable de celui qui le suit : Si vous voyez que le cycliste derrière vous n'est plus là, ralentissez. Si tout le monde suit cette règle, le chef de file va éventuellement ralentir aussi

et le peloton va demeurer groupé.

- Avise le groupe s'il quitte le peloton avant la fin de la randonnée.

Par ailleurs, il revient à chaque cycliste de ne pas retarder le groupe indûment, sans motif valable. Il importe que chaque membre du groupe signale ses intentions que se soit de virer à gauche, à droite, de ralentir ou d'arrêter. Il est aussi d'usage de signaler les obstacles croisés sur le parcours tel que nid-de-poule, fissures, voies ferrées, ponts, rétrécissement de la voie ou de tout changement de la surface de roulement (ex. asphalté se changeant au macadam). Les signaux sont relayés d'un cycliste à l'autre en de l'avant jusqu'à l'arrière du peloton.

Il incombe au dernier cycliste du peloton de repérer et signaler l'approche à l'arrière de véhicules, de motos ou de vélos plus rapide. Le signal est donné en criant le mot «auto», «moto» ou «vélo». Le signal est relayé d'un cycliste à l'autre, du l'arrière vers l'avant.

Composition des groupes de vitesse :

Le Club Vélo-Détente Laval fonctionne avec 5 groupes de vitesse : 20-22 km/h, 23-25 km/h, 26-27 km/h, 28-29 km/h et 30 et plus km/h. Ces groupes permettent aux cyclistes de rouler de manière plus homogène, et d'éviter l'éclatement sur une trop grande distance du peloton. Vous avez le loisir de changer de groupe aux haltes qui sont prévues à mi-parcours, en avisant le responsable du peloton.

Il incombe au groupe de cyclistes de se maintenir en file indienne et de se ranger le plus possible à droite. Une bande de sécurité d'environ ½ mètre est maintenue à droite du groupe. Lorsqu'un membre du groupe a de la difficulté à suivre le peloton à cause d'une perte d'énergie ou autrement, il revient donc au peloton de ralentir la cadence. Lorsqu'un membre du groupe ne peut plus suivre le peloton, même après que celui-ci ait ralenti la cadence, il convient que le groupe s'arrête pour s'enquérir de la condition physique du cycliste. Une petite collation est souvent suffisante pour qu'il retrouve l'énergie. S'il s'avère que ce dernier ne peut plus continuer quelque soit la raison, celui-ci doit attendre et intégrer le groupe plus lent qui suit.

Lorsqu'un membre du groupe ne peut plus continuer pour des raisons de santé, il convient qu'un membre du groupe se porte volontaire pour le raccompagner au besoin. En cas de crevaison ou toute autre défaillance matérielle, le groupe doit s'arrêter et attendre que la réparation soit complétée.

Il convient de prêter assistance.

Lorsque la défaillance mécanique ne peut être réparée et que le vélo n'est plus en condition de rouler, le groupe doit convenir d'une façon de reconduire le cycliste.

Lorsqu'il y a chute, le groupe s'arrête et porte main forte au cycliste. Il convient de vérifier la condition physique du cycliste et ensuite, des dommages possibles au vélo.

En cas de blessure, il incombe au responsable, ou encore tout autre membre du groupe qui serait plus qualifié, d'en évaluer la gravité.

Dans le cas de blessures graves ou dans le doute, n'hésitez pas à faire appel aux services d'urgence : ambulance, urgence-santé. S'il s'agit de blessures superficielles légères, celles-ci seront soignées avant de repartir.

6.0 Circuler en Peloton

Le sillonnage :

L'effort majeur que doit réaliser le cycliste sert essentiellement à vaincre la résistance de l'air. Cette force augmente considérablement avec la vitesse du cycliste. Un cycliste roulant entre 20 et 30km/h, déploie environ 75 à 80 % de son énergie pour déplacer l'air devant lui.

Lorsqu'il y a un vent de face la force nécessaire à combattre la résistance de l'air augmente très rapidement. Par exemple, un cycliste roulant à 20km/h avec un vent de face de 20km/h doit déployer un effort équivalent à un cycliste roulant à 40km/h sans vent.

Il importe de réduire votre emprise au vent en prenant une position aérodynamique. Vous réduisez alors le volume d'air que vous devez déplacer et conséquemment, vous déploierez moins d'effort. Une meilleure position aérodynamique est obtenue en plaçant vos mains sur position basse du guidon et en abaissant vos coudes au niveau des mains. Tentez de garder le dos droit le plus possible pour éviter les maux de dos.

Vous pouvez réduire davantage votre emprise au vent en roulant dans le sillon du cycliste qui vous précède. Il est facile de comprendre que deux cyclistes roulant l'un derrière l'autre déplacent moins d'air que s'il roulent côte à côte. Lorsque des cyclistes roulent dans le sillon de l'un et l'autre, c'est ce qui est appelé le **sillonnage**. Le groupe de cyclistes est alors désigné comme un **peloton**.

Mise-en-garde :

Il est important de mentionner que le sillonnage est peu pratiqué dans le club Vélo Détente Laval pour les groupes de vitesse 20-22, 23-25 et s'applique aux cyclistes qui en maîtrisent bien la pratique ou ont réalisé la formation appropriée.

Le peloton :

La vitesse de croisière est établie selon les groupes de vitesse.

Toutefois des circonstances favorisent une augmentation de la vitesse telle que :

- les vents favorables;
- les terrains montagneux ou vallonnés;
- un sprint annoncé.

Dans ces circonstances, si vous éprouvez des difficultés à suivre le rythme, avisez **immédiatement** la personne qui vous précède afin qu'elle communique la réduction de cadence ex. -1 ou diminuer la vitesse de 1 km/h. Le cycliste de tête pourra ralentir la cadence ou encore arrêter pour une courte pause afin que vous puissiez récupérer. Toutefois, si vous ne parvenez pas à suivre la cadence établie au départ, il est alors recommandé d'attendre l'autre groupe plus lent.

Par ailleurs, un cycliste qui décide de se joindre à un groupe plus rapide doit en aviser le responsable du groupe, question d'éviter la confusion.

➤ **La régularité :**

Maintenez votre vélo sur une ligne droite, la plus régulière possible. Restez sur la ligne de roulement du cycliste qui vous précède. Ne regardez pas directement la roue du cycliste qui vous précède pour éviter de perdre votre concentration.

Ne roulez jamais dans la zone critique du cycliste qui vous précède , à l'intérieur de sa roue, ou directement à côté de sa roue pour éviter les chocs et chutes. Finalement, respectez vos limites.

➤ **Regardez devant vous :**

Il est important de garder la tête haute afin de regarder loin devant plutôt que de fixer la roue de celui qui vous précède. Cela vous permettra d'anticiper les obstacles que vous réserve la route et éviter bien des inconvénients.

➤ **Conserver le même rythme :**

Roulez **droit** et roulez **fluide**. Évitez tout geste brusque faisant dévier le vélo de sa trajectoire. Ayez un coup de pédale régulier. N'arrêtez pas inutilement de pédaler. Si vous roulez trop vite ou trop lentement, vous risquez de perdre le peloton. Une fois perdu, il est très difficile à rattraper ! Aussi, les gestes brusques sont à déconseiller pour éviter les collisions. Idéalement, sur le plat, maintenir une cadence **minimale** entre 80 et 90 tours de pédales par minute.

➤ **Suivez de près... mais pas trop :**

Juste assez pour être porté par le groupe, pas trop pour se garder une marge de manœuvre en cas de surprises. La distance entre votre roue et celle du cycliste qui vous précède doit être d'au moins 1/2 roue, et d'au plus 1 1/2 roue (± 1 m). Tentez de maintenir une distance constante entre vous et le cycliste qui vous précède.



➤ **Annoncez vos intentions :**

D'un signe, d'un geste ou d'une parole, prévenez vos partenaires. Les autres cyclistes ont la responsabilité de transmettre votre message. Vous décidez de freiner sans en avertir vos coéquipiers... l'effet domino vous guette.

➤ **Annoncer les dangers :**

Pointez, signalez ou parlez, mais communiquez les dangers pour éviter que vos partenaires ne soient surpris par un obstacle qu'ils n'auraient pas aperçu.



Signalez les trous, les imperfections de la route ou tout débris sur la route. Il faut également signaler les amas de sable ou de roches pouvant parfois se retrouver dans un virage, les autres cyclistes moins rapides, les piétons sur la chaussée, les voitures stationnées, etc.

Autres dangers à signaler : les passages à niveau, les ponts en bois, les animaux (surtout les chiens) laissés sans laisse.

➤ **Tireur, à vous la responsabilité du peloton :**



➤ La tête du peloton dirige, mais donne aussi la cadence et assure la sécurité de ses coéquipiers. **Respecter le plus faible :**

La théorie de Darwin ne s'applique pas dans un peloton. Le plus fort doit se mettre au rythme du plus faible pour éviter la dislocation du peloton.

➤ **Le relais (Quand !... Comment !) :**

Passez le relais avant l'épuisement. De cette manière, vous prévenez les accidents et vous vous assurez de pouvoir vous accrocher aisément à la queue du peloton.

Lorsqu'il y a un vent de face violent, le relais est passé régulièrement sans dépasser 5 minutes. Lorsque vous prenez le relais ce n'est pas à vous d'accélérer, mais c'est à celui qui vous précède de ralentir. Le leader de file décide quand il veut être relayé. Il signifie son intention en faisant le signal de virer à gauche. Il se range à gauche et ralentit légèrement se laissant glisser doucement jusqu'à la queue du peloton. Il prend alors la position du serre-

file. Il incombe au leader de file de passer le relais à un moment opportun lorsque la route est libre de véhicules.

➤ **Buvez et mangez... si vous le pouvez :**

Il faut s'alimenter et d'hydrater le plus souvent que cela est possible. Toutefois, il faut attendre le bon moment pour le faire. Le rythme est régulier, la voie est libre et vous pouvez assurer avec une main sur le guidon ? Alors, allez-y ! Notez qu'il est toujours plus facile de se sustenter en queue de peloton.



➤ **Amusez-vous et respectez toujours vos limites :**

Le peloton, c'est plusieurs formations possibles, divers modes de communication et bon nombre de règles à suivre. Il y a aussi diverses façons de procéder selon les obstacles rencontrés (montées, descentes, pont, voie ferrée, etc.). Rouler en peloton n'est pas une pratique de vélo naturelle; c'est une discipline qui s'apprend par étapes, avec de l'entraînement. Pour pousser plus loin vos habilités, il est préférable de rouler sur de longues distances à plusieurs ! On peut ainsi approfondir notre technique en s'associant à un groupe expérimenté dans un premier temps, et en pratiquant.

7.0 Les Conseils

Rouler à vélo est enivrant mais parfois, dans l'excitation du moment, nous oublions que nous ne sommes pas seuls sur la route.

Le Code de la sécurité routière s'adresse à tous les usagers de la route : piétons, cyclistes et automobilistes. Ce n'est pas parce qu'on roule sans permis que tout est permis ! Effectuer son arrêt au feu rouge est à peu près le meilleur conseil de sécurité que nous pouvons vous donner... et c'est obligatoire ! Un feu rouge est un feu rouge pour tout le monde.

Les cyclistes doivent toujours rouler dans le sens de la circulation. Si on suggère aux piétons de marcher face au trafic, c'est tout à fait déconseillé pour les cyclistes. Cette consigne est d'autant plus importante sur une rue à double sens. En effet, il est assez dangereux d'arriver face à face avec un cycliste qui roule en sens inverse, alors qu'on dispose de peu d'espace entre les voitures qui circulent et les voitures stationnées. Nous apportons ici un autre bémol : à Montréal, des bandes cyclables qui empruntent des sens uniques à l'envers voient le jour peu à peu. Ce nouveau type d'aménagement, très fréquent en Europe, est peu connu au Québec. Ces bandes cyclables sont situées sur des rues à sens unique, tranquilles, et permettent au moyen d'un marquage au sol de diriger et diviser les cyclistes et automobilistes. Suivez la flèche de direction pour vous placer du bon côté de la rue.

Les cyclistes doivent emprunter les voies cyclables lorsqu'il y en a : c'est le Code de la sécurité routière qui le prescrit.

Connaissez-vous vos signaux ? Effectués avec le bras gauche (virage à gauche, arrêt) ou le bras droit (virage à droite), ils vous permettent d'indiquer aux usagers de la route qui vous suivent ce que vous allez faire. En somme, ce sont les clignotants des cyclistes ! Si nous aimons que l'automobiliste devant nous signale ses intentions, nous apprécions tout autant que les cyclistes les indiquent aussi.

Accidents de vélo et conseils

Beaucoup de cyclistes ont peur de faire du vélo en ville, car le trafic les effraie. Votre inconfort sur la route est justifié, mais il faut aussi remettre les choses en perspective. Au

Québec, lorsqu'on regarde les statistiques d'accidents de la route compilées par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), les cyclistes ont le meilleur bilan routier. Ces statistiques peuvent vous encourager à utiliser votre vélo en ville... mais pas à relâcher votre vigilance !



La prévoyance étant importante à vélo, voici les accidents les plus fréquents qui impliquent des cyclistes :

Prenons le cas classique de la portière qui s'ouvre de façon inattendue devant le cycliste. Comment prévenir cet accident ? L'automobiliste a la responsabilité de regarder avant d'ouvrir sa portière pour s'assurer que la voie est libre. Par ailleurs, nous suggérons aux cyclistes de rouler à un mètre de distance des voitures stationnées afin de se donner assez d'espace pour manœuvrer au cas où une portière s'ouvrirait soudainement. Ne cherchez pas à rouler dans les espaces laissés vacants par des voitures : en adoptant une conduite régulière le long des voitures stationnées, vous ne surprenez pas les automobilistes. De plus, vous développerez, avec le temps, une sorte de vigilance qui vous fera repérer les automobilistes encore au volant de leur voiture stationnée. Méfiez-vous de ces derniers et ralentissez lorsque vous passez à côté. Il est également plus facile d'esquiver une portière qui s'ouvre si on roule à une vitesse normale pour la ville (entre 15 et 20 km/h) plutôt qu'à vive allure. Les déplacements urbains et ceux en rase campagne ne commandent pas le même genre de comportement.

Vous êtes à un carrefour et vous souhaitez continuer tout droit. Un automobiliste veut tourner à droite : il ne vous laisse pas la priorité, tourne et vous frappe. Vous aviez priorité sur l'automobiliste parce vous continuiez tout droit et pas lui. Lorsque vous croisez un carrefour, assurez-vous que l'automobiliste qui est derrière vous vous a vu. Lorsque vous arrêtez à une intersection, faites votre arrêt (s'il y a lieu) à droite de l'auto et légèrement devant, sans empiéter sur le passage piéton. Ainsi, lorsque le feu passera au vert, l'automobiliste ne pourra pas vous manquer et il tournera derrière vous. La question du virage à droite sur feu rouge pour les automobilistes est venue compliquer la vie des cyclistes. S'il est interdit sur l'île de Montréal, il est permis ailleurs au Québec, ce qui demande une vigilance accrue.

Un conseil : lorsque vous désirez dépasser un cycliste ou une voiture stationnée en double, regardez vers l'arrière pour voir si une auto ou un vélo arrive derrière vous. Développer le réflexe de regarder vers l'arrière régulièrement pourrait vous éviter des accidents. Deuxième conseil : le contact visuel. Lorsque vous traversez une rue, cherchez le regard de l'automobiliste afin d'établir un contact visuel. Ce contact vous assurera que ce dernier vous a vu et (en principe) respecte votre priorité. Ce regard pourrait faire la différence entre un automobiliste pressé qui ne vous a pas vu et traverse et un autre qui ralentit parce qu'il a pris conscience que vous étiez là.

Le casque : Le port du casque est OBLIGATOIRE pour rouler avec le club.

Lorsque vous choisissez un casque, vérifiez s'il est bien ajusté à votre tête. Le choix du casque est très important, alors prenez le temps qu'il faut. Votre casque devrait être approuvé par l'un des organismes suivants : **CSA**, **CPSC** ou **ASTM**. Ces sigles sont une garantie de solidité correspondant à des normes de performance de fabrication. Lorsque vous portez un casque, la sangle doit être bien ajustée sous le menton. Un casque mal ajusté ou non attaché n'est d'aucune utilité en cas d'accident. Malheureusement, nous constatons qu'environ la moitié des cyclistes ne portent pas bien leur casque. Prenez soin d'ajuster les sangles et surtout de les réajuster fréquemment. Si le casque est utile pour diminuer l'impact d'une blessure à la tête, il ne prévient pas les accidents. Nous le mentionnons, car encore trop de cyclistes se pensent invincibles avec un casque sur la tête. Le casque est un équipement de protection, mais rappelons qu'il ne protège que le dessus de la tête. De plus, il est conçu pour des impacts de 20 km/h et moins, ce qui veut dire qu'il est surtout utile en cas de chute ou lors d'une collision avec un autre cycliste. Un casque n'a pas une vie illimitée. La sueur, l'exposition au soleil et les polluants pourraient affaiblir la coquille et détériorer les sangles et les appuis. Il convient de remplacer votre casque une fois tous les cinq ans.



Le miroir : un accessoire pratique qui vous évite de regarder vers l'arrière pour savoir si une voiture ou un cycliste arrive derrière vous. Il est particulièrement utile en ville, où la densité de la circulation vous demande une attention de tous les instants, et lorsque vous roulez avec des enfants, pour voir s'ils suivent bien et s'ils roulent à la file. Vous pouvez utiliser un miroir qui s'accroche au guidon ou bien au casque : les deux modèles sont efficaces, à vous de choisir celui qui vous convient le mieux.

Porte-bagages et panier : ils vous aident à transporter votre sac, vos emplettes et votre mallette, mais, surtout, ils vous libèrent les mains pour que vous puissiez conduire et freiner en toute sécurité, en plus de vous éviter de porter vos bagages sur le dos. En été, un sac à dos est chaud et inconfortable, et il peut même vous déséquilibrer s'il est trop lourd.

8.0 En Cas d'Accident

Le club Vélo Détente Laval vise à prendre toutes les dispositions nécessaires pour éviter les accidents de tout genre. Cependant, les accidents arrivent malgré tout. Il faut alors savoir quoi faire en cas d'accident.

➤ Les Accidents avec blessures

- En cas d'accident de tout genre, le groupe s'arrêtera immédiatement.
- Il appartient au responsable du groupe d'évaluer la sévérité des blessures. Tout autre cycliste ayant la formation nécessaire pourra conseiller ces derniers.
- En cas de blessures mineures, les premiers soins seront appliqués et le groupe pourra poursuivre son chemin.
- Lorsque les blessures sont jugées sérieuses ou s'il y a doute, le responsable appellera immédiatement une ambulance. Lorsque l'ambulance arrivera, ce sont les ambulanciers qui prendront charge de la situation.
- Le cycliste blessé peut refuser à ses risques de se faire transporter à l'hôpital.
- Le cycliste blessé est souvent plus inquiet pour son vélo que pour sa personne. Le groupe prendra les dispositions appropriées pour sécuriser son vélo.

➤ Les Accidents avec véhicule moteur en mouvement

- Si vous avez un accident avec un véhicule moteur immatriculé et en mouvement (auto, moto, camion), **vous êtes couvert par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)**, et ce, même si le véhicule ne vous touche pas directement et sans égard à la responsabilité de quiconque. Dans la mesure où vous êtes toujours en possession de vos moyens et même si vous n'avez pas de blessures graves, faites **rédiger un rapport d'accident par un policier ou établissez un constat à l'amiable avec le conducteur du véhicule.**
- Si vous avez un doute sur la gravité de vos blessures, même si elles vous apparaissent mineures, allez passer un examen médical dans les 24 heures. Si vous avez des blessures, la

SAAQ couvrira les frais engendrés par vos blessures sans égard à la responsabilité et jusqu'à concurrence des maximums prévus.

- Si vous avez des dommages matériels et que le conducteur du véhicule est responsable de l'accident, vous pouvez vous adresser aux tribunaux civils (comme la Division des petites créances de la Cour du Québec) pour réclamer ces dommages (bris de vélo, etc.).
- Nous observons deux cas d'accidents assez fréquents où les automobilistes sont responsables. Premier cas : une portière s'ouvre et vous la percutez. L'automobiliste est responsable de regarder avant d'ouvrir sa portière pour s'assurer que la voie est libre. Second cas : vous roulez à la droite de la chaussée et une auto vous frappe en tournant à droite, alors que vous continuez tout droit et aviez priorité. L'automobiliste devait vous céder le passage puisqu'il tournait et pas vous.
 - **Les Accidents avec véhicule moteur immobile, autre cycliste ou piéton**
- Si vous avez un accident avec un véhicule moteur immobile (sans conducteur), avec un autre cycliste ou avec un piéton, sachez que **vous n'êtes pas couvert par le régime de la SAAQ**. Si vous avez l'intention de poursuivre l'autre personne impliquée dans l'accident, faites établir un rapport de police. Dans ce cas, si vous avez des blessures, allez passer un **examen médical dans les 24 heures**. Règle générale, c'est l'assurance privée des individus qui règlera les dommages, si la responsabilité est démontrée.
- Il se peut aussi que la responsabilité de l'accident ne soit pas claire ou que vous soyez responsable de l'accident : l'autre partie pourrait donc décider de vous poursuivre. Dans un tel cas, si vous avez une assurance privée en responsabilité civile (qui vient avec votre assurance habitation), vous êtes généralement couvert pour ce genre de responsabilité. Avisez votre assureur au plus tôt.
- Dans tous les cas, il se peut aussi que devant l'évidence, la partie fautive assume ses responsabilités et souhaite régler à l'amiable.

[Si vous êtes membre avec privilèges de Vélo Québec Association, contactez le service à la clientèle de Vélo Québec pour connaître les détails de l'assurance accident qui vous est offerte avec votre adhésion.](#)

➤ **Les Accidents causés par bris ou obstacle sur la chaussée**

➤ Si vous avez un accident causé par un bris ou un obstacle sur la chaussée, **vous n'êtes pas couvert par la SAAQ**. Si vous avez des dommages physiques ou matériels et désirez intenter une poursuite, vous devez établir en premier lieu quelle est l'autorité qui a la responsabilité de la rue, de la route, de la piste ou du pont. Vous devrez donc déterminer qui gère la route sur laquelle vous avez eu votre accident : la municipalité, le ministère des Transports du Québec, le gestionnaire de piste cyclable ou le gouvernement fédéral. Après avoir établi la responsabilité, vous devez agir vite. Dans le cas des villes, vous devez aviser le greffier, par **envoi recommandé**, de votre intention de poursuivre la ville concernée pour vos dommages matériels, et ce, **dans les 15 jours suivant l'accident**. Les municipalités ont même un formulaire prévu à cet effet.

Vélo Détente Laval formule ces recommandations à titre indicatif : ceci n'est pas un avis juridique.

9.0 Conseils pratiques

La sécurité et la protection du corps:

Protéger son corps contre les éléments est d'une importance capitale. Les effets sont bénéfiques à court terme ainsi qu'à long terme. Les éléments contre lesquels un cycliste doit protéger son corps incluent : le soleil, le froid, la chaleur et la pluie. Ce chapitre couvre donc quelques vêtements et les crèmes solaires protectrices.

Le chandail

Le chandail est un élément important pour se protéger du soleil et de la chaleur. Le club Vélo Détente recommande fortement à chaque membre de se procurer le chandail du club conçu spécialement pour la pratique du cyclisme sur route. Il devient alors facile d'identifier les membres en cours de randonnée.

L'imperméable

Le club Vélo Détente évite de rouler sous la pluie. Cependant, il arrive de se faire surprendre. Sauf les journées très chaudes d'été, le cycliste voudra se protéger contre la pluie. L'hypothermie vient rapidement, même en été. Au Québec, les pluies sont presque toujours froides et combinées avec l'effet éolien, un refroidissement rapide du corps se produit. Des imperméables efficaces et respirants sont disponibles chez tous les marchands de vélo spécialisé. Ces imperméables sont compacts et se rangent sans difficulté dans la sacoche. Ils sont habituellement faits de vinyle avec filets cotonnés sur les côtés et sous les bras.

Les lunettes

Les lunettes sont un accessoire important pour la protection des yeux contre les poussières, insectes et rayons UV. Les marchands de vélos spécialisés offrent une gamme complète de tous les prix. Pour le cycliste portant des verres, des lunettes sport optiques sont offertes chez les lunetteries.

Les gants

Les gants protègent les mains en cas de chutes et permettent également d'éviter la fatigue des paumes.

Les crèmes solaires et après-soleil

La pratique du vélo implique des longues et fréquentes expositions au soleil. Il est donc impératif de protéger les parties du corps qui sont découvertes. Choisir une crème solaire qui convient à l'activité et l'exposition est très important.

Déchiffrement des indices :

- L'indice IP (Indice de protection) ou FPS (Facteur de protection solaire, ou SPF en anglais) indique le niveau de protection vis-à-vis des coups de soleil ; il concerne donc les UVB. Un indice 15 multiplie par 15 la durée possible d'exposition avant d'attraper un coup de soleil.
- Il n'existe pas encore de législation pour l'indice de protection anti-UVA, qui diffère selon les laboratoires. Certains utilisent l'indice IPD (Immediate Pigment Darkening), d'autres le PPD (Persistant Pigment Darkening ») ; quoi qu'il en soit, choisissez un produit qui protège à la fois des UVB et des UVA.
- Sachez enfin que l'écran total n'existe pas ; les UVA et les UVB résistent toujours à un filtre, même maximum. À partir d'un indice 60, on parle plutôt d'une « haute protection ». Celle-ci est indispensable aux enfants, aux femmes enceintes, aux peaux sensibles ou photosensibles.

L'utilisation :

- > Quel que soit l'indice de protection, renouvelez l'application au moins toutes les 2 heures et après chaque baignade.
- > Même avec une bonne protection, évitez l'exposition aux heures d'ensoleillement maximum (entre 12 heures et 16 heures).
- > Une fois la peau hâlée, vous pourrez passer à un indice moins important, mais continuez à la protéger ; le risque à court terme (coup de soleil) diminue, mais celui à long terme (vieillessement et cancer cutané) persiste.
- > Ne conservez pas un tube de crème ouvert d'une année sur l'autre (les filtres solaires sont fragiles et se conservent mal).

Le club Vélo Détente Laval recommande une crème solaire avec indice **IP (FPS ou SFP) de 30** ou plus.

Le cycliste doit choisir une crème solaire conçue pour l'activité sportive. Ces crèmes sont hydrofuges et conservent leur effet durant plusieurs heures d'exposition. Les randonnées du

club Vélo Détente durent habituellement entre 3 et 4 heures. A la pause, il est recommandé de faire une nouvelle application, surtout le cycliste ayant une peau sensible.

L'application d'une crème après-soleil est importante pour réhydrater la peau. Ceci évite l'assèchement de la peau et l'apparition de rides.

Trousses de sécurité :

Le Club Vélo-Détente préconise que chaque cycliste dispose de sa propre trousse de sécurité.

Quelques accessoires recommandés Le cyclomètre est l'accessoire indispensable dont le cycliste de Vélo Détente ne pourrait se passer. Il permet de connaître en tout temps votre vitesse de croisière et le nombre de kilomètres parcourus.

Le cycliste voudra munir son vélo de rétroviseurs de chaque côté du vélo. Il est très important de savoir ce qui se passe derrière en tout temps. Les bidons et porte-bidons sont des accessoires indispensables. La plupart des vélos acceptent deux porte-bidons.

Le sac hydrant est un accessoire intéressant qui permet l'hydratation sécuritaire tout en roulant. Le porte-bagages et la sacoche vous permettront de transporter chambre à air, outil de base, collation, vêtements d'appoint, trousse de sécurité, etc.

Le cycliste s'assurera d'avoir au moins une chambre à air de rechange avant de partir en randonnée. Il est recommandé de toujours avoir deux chambres à air de rechange spécialement lors de randonnées solitaires. La pompe est un accessoire dont le cycliste ne pourrait se passer. Le cycliste devrait investir dans une pompe compacte, mais efficace se rappelant que les pneus sont généralement gonflés à 120 psi. Il existe aussi des pompes à cartouche d'air comprimé pour gonflage rapide. Il faut manipuler celle-ci avec soin, car la cartouche peut éclater lorsqu'exposée à la chaleur. Une simple exposition au soleil est suffisante.

Droits d'auteur :

Le Guide Sécurité Vélo Détente a été préparé pour les membres du C.A. du club Vélo Détente Laval. Toutefois, tout cycliste a la liberté d'utiliser le guide sans autorisation. Le club Vélo Détente Laval conserve toutefois les droits de copie du guide en tout ou en partie. Nous adressons des remerciements particuliers à monsieur Armand Guillet, pour l'ensemble de son travail de recherche. Nous tenons à souligner le travail des membres du C.A. 2012 pour la révision de cette édition : Gilles Bélanger, Denis Pépin, Claude Garon, Sylvain Proulx et Jocelyn Millaire.

Références :

La préparation de ce guide a nécessité l'utilisation d'ouvrages de référence. Le club Vélo Détente Laval a puisé plusieurs éléments de ce guide à partir d'ouvrages existants. Les textes ont été modifiés et adaptés aux besoins du club Vélo Détente Laval.



Crédits :

Le club Vélo Détente Laval reconnaît avoir utilisé certaines informations des organismes et associations suivantes :



*Société de l'assurance
automobile*
Québec 

Santé ^{AZ}

Tout l'univers de la santé en ligne