



Vélo Québec

Nom :



Mon carnet de cycliste

Les accessoires de visibilité

Obligatoires en tout temps (le jour et la nuit)



Au Québec, un vélo doit en tout temps être équipé de :

- Un réflecteur **blanc** à l'avant
- Un réflecteur **rouge** à l'arrière
- Un réflecteur dans les rayons de la roue avant et arrière
- Des **réflecteurs** aux pédales

En l'absence de dispositifs réfléchissants sur les roues ou les pédales, des alternatives sont possibles.

Obligatoires la nuit



Pour la conduite de nuit, il faut aussi un **phare blanc** à l'avant et un **feu rouge** à l'arrière.

Le code gestuel

Tourner à gauche



Tourner à droite

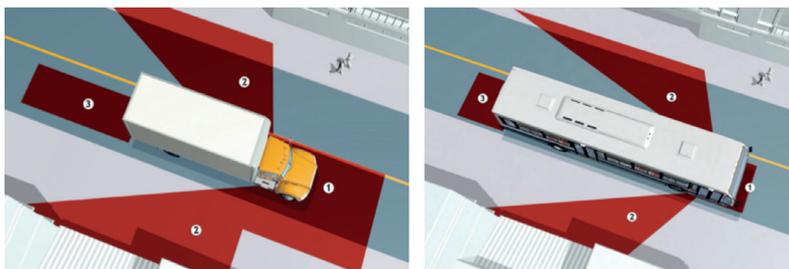


Ralentir



Les angles morts

On appelle **angles morts** les zones autour d'un véhicule que le conducteur ne peut pas voir. Dans un camion ou un bus, les angles morts sont encore beaucoup plus larges que dans une auto.



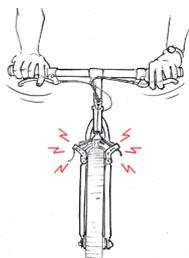
À vélo, il faut absolument éviter d'être dans ces zones d'angles morts. **Si on ne peut pas voir le regard du conducteur, cela signifie qu'il ne peut pas nous voir non plus !**

L'ABC de l'inspection (ABCDV)

AIR



BONS FREINS



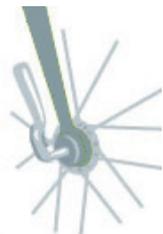
BON GUIDON



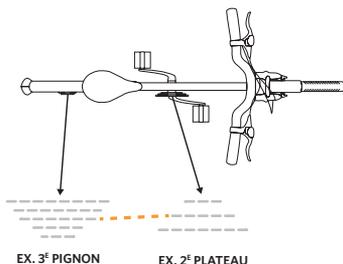
CHAÎNE ET PÉDALIER



DÉCLENCHE RAPIDE



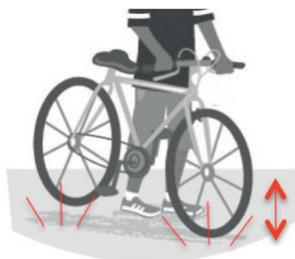
VITESSE MOYENNE



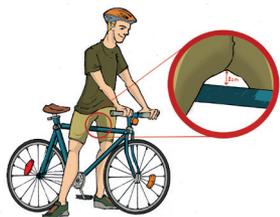
VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES



VÉRIFICATION FINALE



Choisir et ajuster un vélo à sa taille



Taille du cadre

Lorsque tu enfourches ton vélo par-dessus le tube horizontal avec les deux pieds à plat au sol, il devrait y avoir un espace d'au moins deux centimètres entre ton entrejambe et le tube horizontal.



Hauteur de la selle

Lorsque tu es assis sur ta selle, place ta pédale au point le plus bas. Lorsque tu poses ton talon sur la pédale, ton genou ne devrait pas être fléchi. Lorsque tu poses l'avant de ton pied sur la pédale, ton genou devrait être légèrement fléchi. Lorsque tu es assis sur la selle, tu dois être facilement capable d'atteindre les freins et de toucher au sol avec le bout des deux pieds.

Ajuster son casque (2-V-1)

2



Deux doigts entre la bordure du casque et les sourcils

V

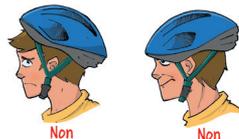


La courroie fait un V sous les oreilles

1



Un doigt entre le menton et la courroie qui passe en dessous



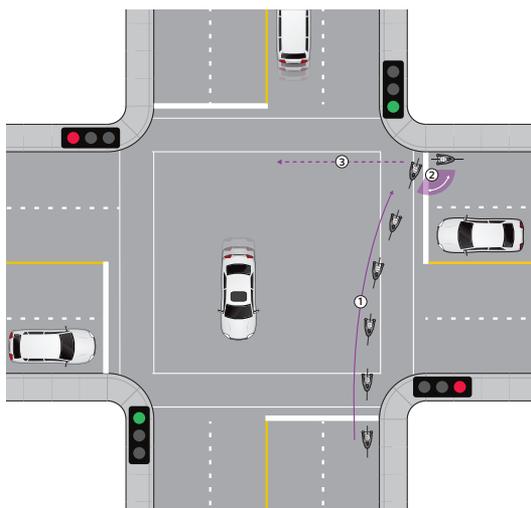
Le virage à gauche

Il existe deux façons d'effectuer un virage à gauche. Le choix de la technique dépend de l'intensité de la circulation, de la vitesse des véhicules, du nombre de voies de la rue et de nos aptitudes. L'important, c'est d'être à l'aise et de savoir que ce qu'on fait est sécuritaire.

A Le virage à gauche en deux temps

À considérer quand :

- Tu n'es pas sûr.
- Il y a beaucoup de circulation.
- Il y a plusieurs voies ; il est difficile d'évaluer la situation.
- Les autres usagers roulent vite.
- Il est interdit de tourner à gauche à l'intersection :



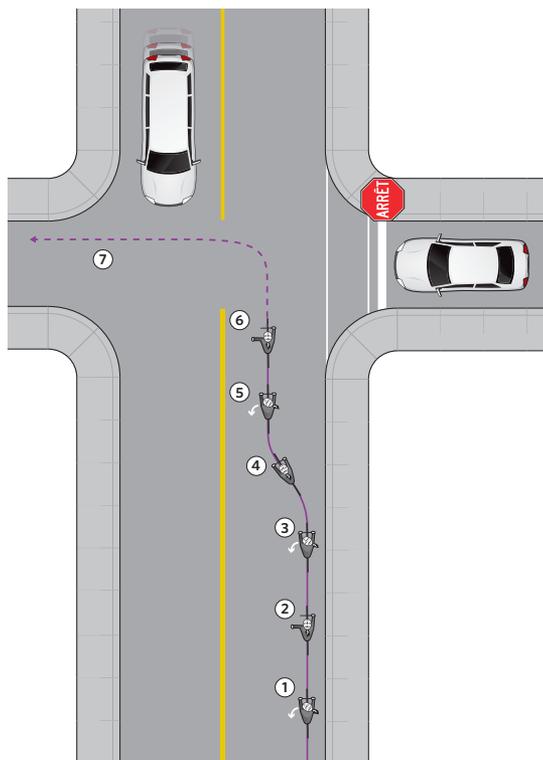
Les étapes :

1. Tout en restant sur ton vélo, traverse la rue droit devant toi pour te rendre de l'autre côté de la rue.
2. De là, positionne-toi dans le coin, dans le sens de la direction que tu souhaites prendre.
3. Lorsque la voie est libre ou que le feu de circulation est vert, traverse.

B Le virage à gauche en un temps

À considérer quand :

- Tu es à l'aise.
- Il y a peu de circulation.
- La visibilité est bonne.
- Les autres véhicules circulent lentement.
- Tu te trouves sur une rue à sens unique.
- Il n'y a qu'une seule voie par sens de circulation.



Les étapes :

- 1) Vérifier par-dessus son épaule
- 2) Signaler son intention
- 3) Vérifier par-dessus son épaule
- 4) Se déplacer au centre de la voie (ou à gauche si celle-ci est large, pour ne pas laisser d'espace à gauche de soi pour le dépassement par une voiture)
- 5) Vérifier par-dessus son épaule
- 6) Signaler son intention
- 7) Effectuer le virage à gauche en s'assurant de ne pas couper la voie aux voitures en sens inverse



Vélo Québec