

# Prudence à vélo



- Matériel de sécurité important
- Partager la route
- Situations de circulation courantes



**Société d'assurance  
publique du Manitoba**

## Merci à tous les collaborateurs

Les renseignements que contient le présent document ont été produits en collaboration avec des représentants de l'organisme Bike Winnipeg, de la Manitoba Cycling Association, du gouvernement du Manitoba et de la Ville de Winnipeg. Nous sommes reconnaissants de la collaboration de ces organismes qui nous a permis de présenter des renseignements utiles tant aux cyclistes débutants qu'aux cyclistes expérimentés, ainsi qu'aux automobilistes qui partagent la route.

*Nota. Le document contient des recommandations sur la façon dont les cyclistes devraient occuper la chaussée afin d'être visibles et prévisibles. Les recommandations proviennent des groupes de défense des cyclistes qui ont contribué à la préparation du présent document.*

*Le Code de la route est la loi qui régit les droits et les responsabilités des cyclistes lorsqu'ils roulent dans la circulation. Le Code indique que les cyclistes doivent se placer le plus près possible du côté droit de la chaussée. Étant donné que le Code ne définit pas précisément « le plus près possible », les cyclistes doivent faire preuve de jugement lorsqu'ils déterminent leur position. Ils doivent tenir compte de divers facteurs, tels que le débit de la circulation, les conditions routières, les dangers météorologiques et les interdictions d'accès municipales à certaines voies.*





Plus le nombre de cyclistes augmente, plus la nécessité d'une sensibilisation accrue à la sécurité routière s'accroît.

Que vous soyez un cycliste ou un automobiliste, la

sécurité routière est

une responsabilité partagée. Nous pouvons tous collaborer pour rester en sécurité, avoir du plaisir et bâtir une province plus saine.



## Table des matières

<b>Pourquoi faire du vélo?</b>	2	<b>Collisions entre bicyclettes et véhicules</b>	14
<b>Équipement et matériel de sécurité</b>	3	Le saviez-vous?	14
Casques	3	Collisions courantes	15
Feux et réflecteurs	4	Rouler sur le trottoir	16
Vêtements et accessoires de sécurité	5	Gros véhicules	16
Vérification rapide ABC	6	<b>Situations de circulation courantes</b>	17
<b>Habiletés de base en cyclisme</b>	7	Intersections	17
Rouler en ligne droite	7	Positionnement pour la destination	23
Équilibre en signalant	7	<b>Infrastructure du cyclisme</b>	25
Vérification par-dessus l'épaule	7	Voies réservées	25
Arrêter	7	Pistes cyclables	26
Utilisation des signaux	8	Voies partagées	26
Lignes directrices en matière de sécurité	9	<b>Que faire en cas de collision</b>	27
<b>Rouler à vélo avec des enfants</b>	9	<b>Pour plus d'information</b>	28
<b>Rouler à bicyclette dans la circulation</b>	10		
Responsabilités des cyclistes et des automobilistes	10		
Dangers	13		



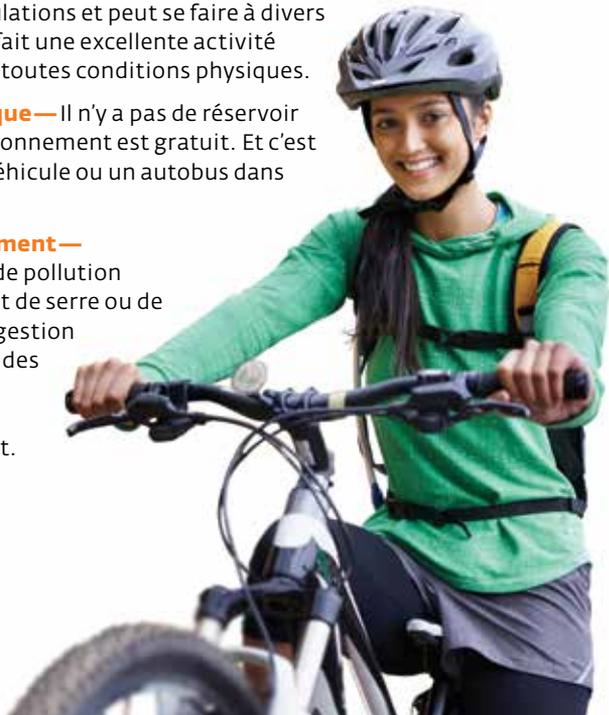
## Pourquoi faire du vélo?

**C'est agréable** — Faire du vélo est un moyen peu coûteux et agréable de sortir à l'extérieur, d'être actif et de profiter de l'environnement naturel avec votre famille et vos amis. Cela vous donne aussi l'indépendance d'utiliser votre propre énergie.

**C'est bon pour la santé** — Intégrer l'exercice dans votre mode de vie offre de nombreux bienfaits pour la santé. L'exercice peut renforcer votre système immunitaire, abaisser votre pression artérielle et votre cholestérol, réduire votre stress, renforcer votre cœur et vous donner plus d'énergie. Le vélo est aussi doux pour les articulations et peut se faire à divers degrés d'intensité, ce qui en fait une excellente activité pour les gens de tous âges et toutes conditions physiques.

**C'est pratique et économique** — Il n'y a pas de réservoir d'essence à remplir et le stationnement est gratuit. Et c'est souvent aussi rapide qu'un véhicule ou un autobus dans la circulation urbaine.

**C'est bon pour l'environnement** — La bicyclette ne produit pas de pollution atmosphérique, de gaz à effet de serre ou de bruit. Elle réduit aussi la congestion automobile, la détérioration des chaussées et la nécessité de terrains pour les routes et les terrains de stationnement.



# Équipement et matériel de sécurité

## Casques

Tomber de votre bicyclette peut se traduire par un traumatisme crânien grave et même les cyclistes les plus expérimentés sont exposés au risque d'une collision.

**Un casque de sécurité homologué et correctement ajusté est le moyen le plus efficace de prévenir les blessures à la tête à la suite d'une collision à bicyclette.**

### Mesures législatives visant les casques de cycliste

En vertu des lois manitobaines, toute personne âgée de moins de 18 ans doit porter un casque correctement ajusté et attaché lorsqu'elle roule à bicyclette. C'est aussi la chose intelligente à faire : selon des statistiques récentes, environ 60 % des cyclistes blessés et presque 95 % des cyclistes tués dans une collision avec un véhicule ne portaient pas de casque.\*



Les mesures législatives s'appliquent aussi aux enfants lorsqu'ils sont des passagers sur une bicyclette ou qu'ils roulent sur tout objet attaché à une bicyclette ou remorqué par celle-ci. Les casques doivent être homologués par des organismes de normalisation tels que la Snell Memorial Foundation, la U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) ou l'American Society for Testing and Materials (ASTM). Il faut toujours vérifier l'étiquette.

Les parents ou les tuteurs sont responsables de s'assurer que les enfants portent un casque de vélo. Si un parent ou un tuteur permet sciemment à son enfant âgé de moins de 14 ans de rouler à bicyclette sans casque, il peut recevoir une contravention en vertu du Code de la route. Les adolescents âgés de 14 à 18 ans peuvent être personnellement passibles d'une amende.

On encourage les adultes à faire figure de modèles pour les enfants en portant un casque chaque fois qu'ils roulent à bicyclette.

### Choisissez un casque :

- qui est homologué par un organisme de normalisation reconnu;
- qui est bien ventilé;
- qui est de couleur vive afin d'être bien visible;
- qui reste bien ajusté même si la jugulaire n'est pas attachée.

\*Source : Base de données des rapports d'accident de la route, 2011 à 2015.

## Comment s'assurer que le casque est bien ajusté :

Utilisez la règle **2-V-1**...



Largeur de **deux (2)** doigts au-dessus des sourcils.



Réglez les sangles latérales pour que votre oreille s'insère dans un **(V)**.



Réglez la jugulaire pour n'insérer qu'**un (1)** doigt entre le menton et la jugulaire.

### Vérification finale

Assurez-vous que le casque n'oscille pas et ne tombe pas lorsque vous hochez ou secouez la tête, même lorsque les sangles ne sont pas attachées.

### Remplacez votre casque quand :

- la coque est fendillée, détériorée ou abîmée;
- il a beaucoup pâli car la partie en plastique est probablement devenue cassante;
- la garniture en mousse est craquelée ou semble plus mince par endroits;
- les courroies, les boucles ou le dispositif de stabilisation arrière sont endommagés ou manquants;
- vous avez subi un accident avec votre casque.

## Feux et réflecteurs

La loi stipule que votre bicyclette doit avoir un feu blanc à l'avant et un feu ou un réflecteur rouge ou orangé à l'arrière.

Pour une protection accrue, un feu clignotant DEL à l'arrière peut accroître grandement votre visibilité pour les autres usagers de la route.



## Vêtements et accessoires de sécurité

Accroissez votre visibilité et votre sécurité sur la route.

Des **lunettes de sécurité ou de soleil** réduisent l'éblouissement et protègent vos yeux contre la poussière et les débris projetés.

Portez des vêtements aux **couleurs vives** et très contrastées et au tissu **réfléchissant** ou un gilet de sécurité à **grande visibilité**.

Des **bandes réfléchissantes** sur les poignets accroissent la visibilité des signaux manuels.

Une **sacoche** est un moyen plus sécuritaire qu'un sac à dos pour transporter des objets. Elle abaisse votre centre de gravité et améliore votre équilibre.

Le mouvement constant de **brides de cheville réfléchissantes** améliore votre visibilité pour les autres usagers de la route.

Des **gants** accroissent votre prise, en particulier dans des conditions humides, et protègent vos mains si vous tombez. Les gants peuvent également accroître votre confort en roulant.

Un **retroviseur** vous permet de voir la circulation dans la voie à côté de la vôtre. Il **ne remplace pas** la nécessité de regarder par-dessus l'épaule avant de vous déplacer dans votre voie ou de changer de voie.

Une **clochette** est un outil important pour avertir les autres de votre présence. Elle peut aussi prévenir les situations surprenantes ou alarmantes.

Une **trousse d'outils et une pompe à vélo** sont nécessaires pour les longues randonnées, et utiles en ville pour les réparations mineures. Une trousse d'outils de base comprend un démonte-pneu, une chambre à air de rechange, une trousse de rapiéçage, une pompe, un tournevis et des outils polyvalents pour ajuster une variété d'écrous et de boulons.

### Rouler la nuit

Rouler la nuit, à l'aube et au crépuscule peut être particulièrement dangereux en raison de la visibilité réduite. En plus des articles de sécurité recommandés ci-dessus, assurez-vous que votre bicyclette est munie de réflecteurs de roue qui accroissent votre visibilité pour les automobilistes qui s'approchent du côté.



## Vérification rapide ABC

Avant de prendre la route, procédez à une vérification rapide ABC pour vous assurer de rouler en toute sécurité. C'est une bonne habitude à adopter et la vérification rapide ne prend qu'une minute. Pour connaître la vérification complète, visitez le site [Web.mpi.mb.ca](http://Web.mpi.mb.ca).

### A = Air

Vérifiez si les deux pneus sont bien gonflés. Des pneus dont la pression est basse vous feront travailler plus fort et accroîtront la probabilité d'une crevaison.



### B = Freins

Assurez-vous que les deux leviers de frein ne peuvent pas être serrés jusqu'au guidon. Vous devriez être en mesure de glisser la main entre le levier et la poignée.

Actionnez les deux freins, puis balancez la bicyclette d'avant en arrière pour vérifier qu'aucun élément de la direction n'est lâche. Le guidon doit être serré et aligné adéquatement avec la roue avant.

### C = Chaîne

Vérifiez la chaîne pour vous assurer qu'elle est propre et bien lubrifiée, et qu'elle fonctionne en douceur.

### Fixations rapides

Si les roues et le siège de votre vélo sont munis de fixations rapides, assurez-vous qu'elles sont serrées et ne s'ouvrent pas facilement.



### Vérification

Soulevez votre vélo d'environ 10 cm (3-4 po) du sol et laissez-le tomber. Entendez-vous des bruits ou des objets en sont-ils tombés?

*Nota. Si vous découvrez un problème pendant la vérification, apportez votre bicyclette à un mécanicien de vélo ou procédez aux réparations le plus tôt possible.*



# Habilités de base en cyclisme

Vous devriez maîtriser certaines habiletés de base avant de rouler à bicyclette dans la circulation. Pratiquez-les dans un terrain de stationnement ou dans une rue résidentielle tranquille afin d'acquérir de la confiance et d'éviter les risques potentiels sur la route.

## Rouler en ligne droite

La capacité de rouler en ligne droite dans des conditions variables est une des clés de la sécurité dans la circulation. En roulant, vous devriez toujours garder la tête haute et avoir les yeux sur la route. Cela vous aidera à rouler en ligne droite, tout en étant conscient des conditions devant vous.

## Équilibre en signalant

Signaler exige que vous rouliez avec une seule main sur le guidon, tout en continuant à rouler en ligne droite. Exercez-vous à rouler en ligne droite tout en signalant un virage à gauche ou un virage à droite.



## Vérification par-dessus l'épaule

Une vérification par-dessus l'épaule peut vous entraîner à vous déplacer dans la direction où vous regardez, alors faites-la rapidement et ramenez les yeux sur la route devant vous.

## Arrêter

Lorsque vous roulez dans la circulation, vous devriez être en mesure d'arrêter le plus rapidement possible en toute sécurité. Sur une bicyclette munie de freins à main, le frein avant fournit jusqu'à 80 % de la puissance d'arrêt lors d'un arrêt brusque parce que votre corps se déplace naturellement vers l'avant et transfère la plus grande partie de votre poids au-dessus de la roue avant.

Pour arrêter rapidement et en toute sécurité, déplacez votre poids vers l'arrière et essayez de garder votre centre de gravité abaissé. Cela vous permettra de maximiser l'effort du frein arrière sans déraper. Au même moment, serrez progressivement le frein avant en faisant attention de ne pas déplacer votre poids vers l'avant.

Dans un endroit sûr, pratiquez à arrêter le plus rapidement possible afin de savoir quelle pression appliquer sur chacun des freins. Commencez à faible vitesse, puis essayez d'arrêter à des vitesses plus rapides à mesure que vous devenez plus à l'aise avec la manoeuvre.

## Utilisation des signaux

Les signaux manuels sont la version à bicyclette des signaux de virage d'un véhicule et des feux de freinage. Pour indiquer aux autres usagers de la route vos intentions, vous devriez agir comme suit :

- signalez bien avant le virage et replacez les deux mains sur le guidon avant de faire un virage ou de changer de voie;
- si vous attendez à une intersection que les autres véhicules dégagent la voie, signalez encore une fois avant de repartir pour avertir les véhicules qui arrivent à l'intersection après vous;
- assurez-vous que vos signaux manuels sont toujours clairs et précis. Étendez complètement le bras et indiquez de la main la direction où vous allez.



La manœuvre à adopter pour signaler est la suivante :

1. **Regardez par-dessus l'épaule** : pouvez-vous étendre le bras sans danger?
2. Faites ensuite votre **signal manuel**.
3. **Regardez par-dessus l'épaule** encore une fois pour vérifier que vous pouvez changer de voie ou faire un virage en toute sécurité.
4. **Complétez** votre virage.



Virage à gauche



Virage à droite



Arrêt



Déplacement dans la voie

### Déplacement dans votre voie

**Lorsque vous n'avez pas à changer de voie, mais que vous voulez vous déplacer dans la vôtre, n'utilisez pas un signal de virage normal.** Cela peut semer de la confusion chez les autres usagers de la route qui peuvent penser que vous voulez tourner ou changer de voie.

Utilisez plutôt le signal illustré pour indiquer aux autres usagers de la route que vous vous déplacez dans la voie pour vous placer pour un virage, dépasser des véhicules stationnés ou prendre une voie à une intersection. Pour ce faire, regardez par-dessus l'épaule, puis pointez avec la main baissée dans la direction où vous voulez aller.

## Lignes directrices en matière de sécurité

- **Ne roulez pas à vélo avec les facultés affaiblies.** Des habiletés telles que l'acuité visuelle, le temps de réaction, le jugement et la prise de conscience générale sont critiques pour un cycliste. Ces habiletés sont grandement entravées par l'alcool. Votre capacité de rouler en toute sécurité peut donc être affaiblie. Bon nombre de médicaments sur ordonnance ou en vente libre peuvent aussi perturber vos habiletés de conduite. Lisez toutes les étiquettes de mise en garde et comprenez les effets des médicaments sur votre capacité de rouler en sécurité.
- **Ne roulez pas si vous êtes distrait :**
  - n'utilisez pas d'appareils électroniques, y compris un téléphone cellulaire tenu en main;
  - ne portez pas un casque d'écoute, car il nuit à votre audition;
  - ne mangez pas et ne buvez pas en roulant.
- **Ne prenez aucun risque inutile** en roulant avec une seule main ou de manière agressive.
- Lorsque vous roulez avec d'autres cyclistes, **ne roulez pas côte à côte**, mais en file.
- **Ne roulez pas avec un passager**, sauf si vous transportez un enfant dans un siège approuvé ou utilisez un tandem ou une remorque de vélo.

## Rouler à vélo avec des enfants

Vous devez toujours faire très attention lorsque vous roulez à vélo avec de jeunes enfants dans un siège ou chariot, quel qu'il soit.

Les sièges de bicyclette pour enfant qui sont installés directement derrière la selle du vélo peuvent modifier le centre de gravité de la bicyclette et la rendre instable. Assurez-vous d'être toujours en position d'équilibre et rappelez-vous que rouler à vélo avec un enfant est très différent de rouler seul.

Une option plus sécuritaire est l'utilisation d'une remorque de vélo. Elle est plus stable, sa capacité est plus élevée (elle peut transporter jusqu'à deux enfants et a de l'espace pour des sacs ou d'autres articles) et elle protège les occupants contre les intempéries. Les remorques à vélo doivent toujours être équipées d'un fanion afin que les autres usagers de la route la voient facilement. Rappelez-vous que les enfants placés dans une remorque à vélo doivent porter un casque de sécurité en tout temps.



# Rouler à bicyclette dans la circulation

L'important pour rouler en sécurité dans la circulation est de le faire avec assurance et d'être conscient de ce qui vous entoure. Réfléchissez et planifiez à l'avance. Observez la circulation devant, derrière et autour de vous. Anticipez les dangers et les actions des autres usagers de la route.

Il y a plusieurs facteurs clés que les cyclistes doivent avoir en tête en tout temps quand ils roulent à vélo :

- **Vigilance**— Les cyclistes doivent toujours être vigilants et sur leurs gardes. Les cyclistes sont vulnérables. Toute collision, même légère, peut être grave.
- **Manœuvrabilité**— Les cyclistes ont besoin d'espace pour manœuvrer et éviter les dangers sur la chaussée.
- **Prévisibilité**— Les automobilistes ne peuvent pas deviner ce que vous pensez. Zigzaguer entre les véhicules stationnés ou changer soudainement de direction sans signaler votre intention déconcerte les automobilistes. Choisissez la bonne position sur la route et communiquez avec les automobilistes.
- **Visibilité**— Être visible fait référence à ce que vous portez et comment vous roulez. Que vous rouliez la nuit ou le jour, portez des vêtements réfléchissants de couleur vive. Restez toujours dans le champ de vision des automobilistes.
- **Communication**— Signaler correctement indique vos intentions aux autres usagers de la route. Planifiez vos manœuvres tôt et communiquez-les toutes, y compris vos arrêts.



## Responsabilités des cyclistes et des automobilistes

Les cyclistes ont les mêmes droits que les automobilistes, mais ils ont aussi les mêmes responsabilités et doivent suivre les mêmes règles. Voici les trois R de la prudence à bicyclette :

- **mêmes routes**— les véhicules et les bicyclettes partagent les mêmes routes;
- **mêmes respect**— sur la route, les cyclistes ont les mêmes droits et responsabilités que les automobilistes et ils doivent respecter tous les panneaux et dispositifs de signalisation;
- **mêmes règles**— à l'exception de leur position sur la route, les cyclistes doivent suivre les mêmes règles de la circulation que les automobilistes.

En comprenant et en appliquant ces principes, vous pouvez participer à assurer votre propre sécurité et, en même temps, aider les automobilistes à comprendre vos intentions.

Les automobilistes doivent toujours suivre les règles de la circulation et veiller à donner aux cyclistes la courtoisie et l'espace dont ils ont besoin pour rouler en toute sécurité.

### Vos responsabilités en tant que cycliste :

- Roulez de manière respectueuse. Les mêmes lois de la circulation qui s'appliquent aux automobilistes s'appliquent également à vous.
- Utilisez les signaux manuels et les contacts visuels pour communiquer vos actions.
- Respectez les panneaux et dispositifs de signalisation.
- Roulez en ligne droite et ne zigzaguez pas entre les véhicules stationnés.
- Ne roulez pas sur le trottoir.
- Roulez en file lorsque vous êtes avec d'autres cyclistes.
- Roulez aussi près que possible\* du côté droit de la chaussée.
- Accroissez votre visibilité en portant des vêtements aux couleurs vives.
- Utilisez un feu blanc à l'avant de la bicyclette et un feu rouge ou orangé à l'arrière.

**\*Aussi près que possible**—La loi stipule que les véhicules qui se déplacent à une vitesse inférieure à la vitesse normale de la circulation doivent rouler aussi près que possible de la bordure ou du bord droit de la chaussée. Bien que le Code de la route ne définisse pas l'expression « aussi près que possible », les cyclistes expérimentés recommandent de rouler à une distance d'environ 1 m (3 pi) de la bordure de la chaussée. Cela vous aidera à rouler en ligne droite, tout en évitant les dangers tels que les nids-de-poule, les larges fissures, les regards d'égout, les débris et les flaques d'eau. Faites preuve de jugement pour déterminer la distance de la bordure à laquelle rouler et les moments où il peut être nécessaire de vous rapprocher du milieu de la voie.



## Vos responsabilités en tant qu'automobiliste :

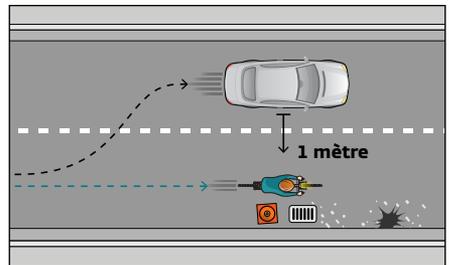
- Ralentissez quand vous rencontrez des cyclistes.
- Laissez suffisamment d'espace entre vous et un cycliste lorsque vous le suivez au cas où ce dernier doit s'arrêter soudainement.
- Soyez conscient des dangers auxquels un cycliste peut faire face et laissez-lui beaucoup d'espace. Il peut arriver qu'il roule plus près du milieu de la voie. Soyez conscient de l'endroit où le cycliste roule et anticipez ce qu'il va faire.
- Essayez de ne pas utiliser votre klaxon. Le bruit du klaxon peut faire sursauter un cycliste.
- Soyez prudent et respectueux.
- Quand vous tournez à gauche, regardez s'il y a des cyclistes qui viennent en sens inverse et cédez-leur le passage comme vous le feriez pour des automobilistes.
- Quand vous tournez à droite, cédez le passage à tout cycliste roulant à votre droite. N'essayez pas de dépasser un cycliste si vous prévoyez tourner à droite à la prochaine intersection ou entrée.
- Regardez s'il y a des cyclistes avant d'ouvrir la portière de votre véhicule.
- Les enfants à bicyclette peuvent être imprévisibles. Prévoyez l'imprévisible et ralentissez.

### Dépasser un cycliste

Les conducteurs ne doivent dépasser un cycliste que s'ils peuvent le faire en toute sécurité. Les groupes de défense des droits des cyclistes suggèrent de prévoir au moins un mètre de distance entre un véhicule et un vélo. Cela peut exiger que les conducteurs changent de voie pour dépasser un cycliste en toute sécurité. Il faut faire très attention et prévoir une distance supplémentaire lorsqu'on dépasse des cyclistes sur une route à grande circulation.

Dans les situations suivantes, un conducteur ne peut pas dépasser un cycliste en toute sécurité :

- dans des zones de construction où la circulation ne peut emprunter qu'une seule voie étroite;
- dans des voies de circulation étroites qui ne permettent pas de dépasser avec une distance sécuritaire;
- dans une voie « Cédez le passage ».

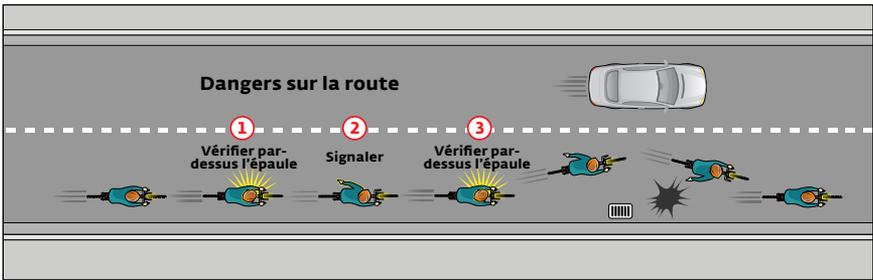


Il faut faire attention et prévoir une distance supplémentaire lorsqu'on dépasse des cyclistes à vitesse élevée.

Le Code de la route ne précise pas la distance à laquelle les cyclistes doivent rouler par rapport au bord droit de la chaussée ou l'espace que doivent donner les conducteurs aux cyclistes lorsqu'ils se déplacent à leurs côtés ou les dépassent. En faisant preuve de sens commun et en suivant les règles de la circulation, les cyclistes et les conducteurs peuvent accroître la sécurité sur les routes pour tous.

## Dangers

Surveillez toujours les nids-de-poule, le gravier, le verre, les grilles de drainage, les flaques d'eau et les autres dangers. Souvenez-vous de regarder par-dessus l'épaule et de signaler avant de vous déplacer pour éviter les dangers.



## Dangers météorologiques

La pluie et la neige rendent les routes glissantes, diminuent la visibilité et réduisent l'efficacité de vos freins.

Rappelez-vous ce qui suit :

- Assurez-vous que votre bicyclette est munie d'un phare avant et d'un feu ou de réflecteurs arrière; accroissez votre visibilité en portant des vêtements réfléchissants aux couleurs vives.
- Donnez-vous amplement d'espace pour arrêter et manœuvrer.
- Ralentissez, en particulier lorsque vous effectuez des virages.
- Préparez-vous aux arrêts ou aux écarts soudains.
- Séchez vos freins en freinant lentement pour ralentir ou arrêter.
- Évitez les flaques d'eau, car elles peuvent dissimuler des nids-de-poule, du verre brisé ou d'autres dangers.
- Utilisez des pneus plus larges et moins gonflés pour une meilleure adhérence lorsque les routes sont glissantes.
- Utilisez des pneus à crampons en hiver pour conserver une bonne adhérence sur la neige et la glace.

- Rappelez-vous que le vélo risque de dérapier sur la glace.
- Prenez garde à la glace noire sur les ponts, les surfaces métalliques et les routes en brique.
- Portez plusieurs couches de vêtements en hiver pour vous protéger contre les engelures.

## Collisions entre bicyclettes et véhicules

Les sinistres déclarés à la Société d'assurance publique du Manitoba montrent que le conducteur et le cycliste partagent souvent la responsabilité dans les collisions entre bicyclettes et automobiles. Il y a de nombreuses causes de collisions entre les bicyclettes et les véhicules, notamment contrevenir aux règles de la circulation, ne pas céder le passage à la personne qui a la priorité et, pour les automobilistes, ne pas voir les cyclistes ou les coincer sur le bord de la route.

Pour éviter les collisions, tous les usagers de la route doivent balayer continuellement des yeux les environs et être conscients de ce qui se produit autour d'eux.

### Le saviez-vous?\*

Au Manitoba :

- Chaque année, en moyenne, 4 cyclistes sont tués et plus de 140 sont blessés à la suite d'une collision.
- Près de 60 % des cyclistes blessés et presque 95 % des cyclistes tués dans une collision avec un véhicule ne portaient pas de casque.
- Les collisions avec un véhicule se produisent le plus souvent aux heures de grande circulation les jours de semaine et elles se produisent en majorité entre 15 h et 18 h.

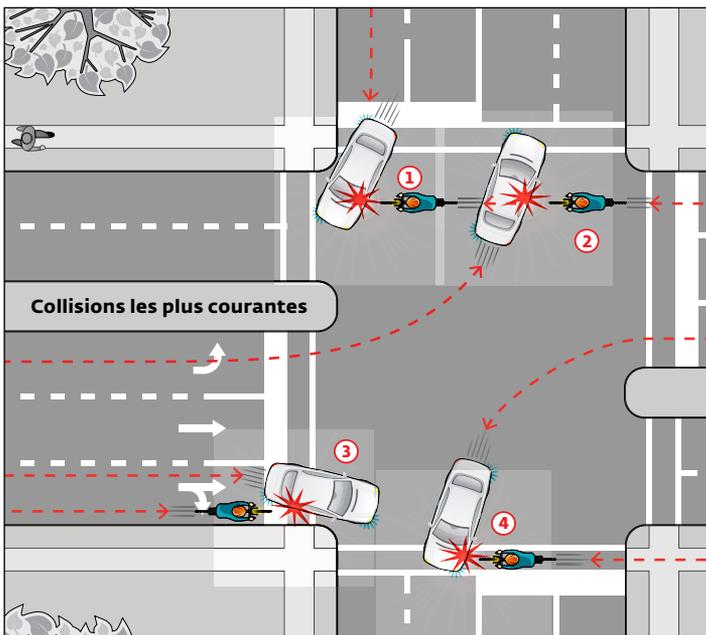
\*Source : Base de données des rapports d'accident de la route, 2011 à 2015.



## Collisions courantes

Des collisions entre cyclistes et automobilistes peuvent se produire dans les situations suivantes :

- ① Un automobiliste tourne à droite dans la trajectoire d'un cycliste qui traverse l'intersection.
- ② Un automobiliste tourne à gauche dans la trajectoire d'un cycliste qui traverse l'intersection.
- ③ Un automobiliste tourne à droite dans la trajectoire d'un cycliste qui continue tout droit dans l'intersection.
- ④ Un cycliste roulant illégalement sur le trottoir traverse une intersection.

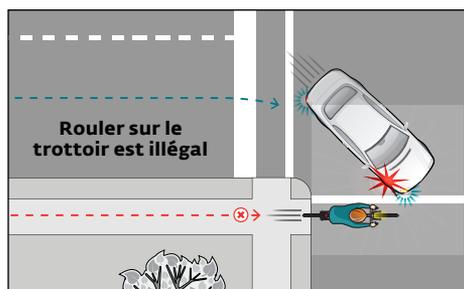


## Rouler sur le trottoir

Il est illégal de rouler sur le trottoir, sauf si le diamètre de votre roue arrière est de 410 mm (16 po) ou moins.

Plusieurs études ont prouvé que les cyclistes qui roulent sur le trottoir courent un risque de collision beaucoup plus élevé que les cyclistes qui roulent sur la chaussée. Cela s'explique probablement par le fait que les automobilistes surveillent les piétons et non les cyclistes et qu'en raison de la vitesse plus rapide des cyclistes, ils peuvent apparaître soudainement et traverser la route inopinément.

De plus, la présence de cyclistes sur le trottoir crée aussi un environnement dangereux pour les piétons.



## Gros véhicules

Les conducteurs de gros véhicules, tels que les autobus, les camions et les caravanes motorisées, ont de grands angles morts qui les empêchent de voir les cyclistes.

**Pour éviter une collision, ne roulez pas dans les angles morts et ne dépassez les véhicules lents que sur la gauche.**

Dans les zones urbaines, surveillez les gros véhicules qui tournent à droite, car ils ont besoin de plus d'espace que ce à quoi vous pourriez vous attendre. Les conducteurs de ces véhicules se déplacent souvent vers la voie de gauche en préparation d'un virage à droite. **Le risque de collision est le plus élevé lorsque la cabine a fait le virage, mais que la remorque ne l'a pas fait.** Ne dépassez jamais à droite, sauf si vous êtes seul dans la voie et êtes certain que le conducteur ne se prépare pas à tourner à droite.



# Situations de circulation courantes

## Intersections

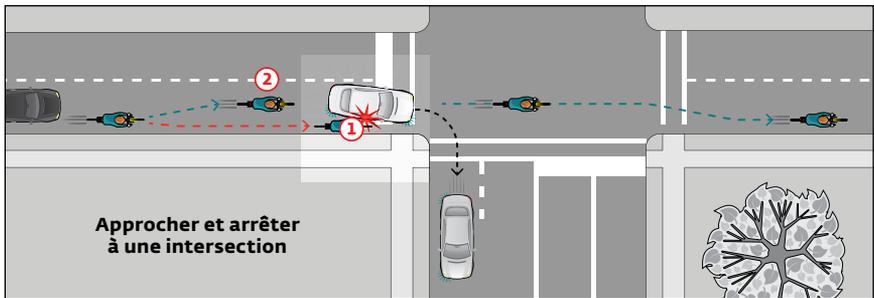
Les intersections sont des lieux à risque élevé pour les cyclistes et les automobilistes. Comme cycliste, vous devez être particulièrement vigilant aux intersections et, en particulier, être conscient des véhicules qui font un virage.

### Arrêts aux intersections

Si vous arrivez à une intersection où les véhicules ralentissent ou sont arrêtés à un feu rouge, il est préférable de faire la queue avec le reste des véhicules et d'attendre que les véhicules recommencent à avancer avant de repartir vous-même.

**Le dépassement à droite n'est pas une option, car il est illégal et très dangereux (trajectoire 1).** Si vous roulez sur le côté droit d'un véhicule, l'automobiliste ne pourra probablement pas vous voir lorsqu'il commencera à avancer et pourrait tourner à droite et vous frapper. C'est ce qu'on appelle le « crochet droit ». De plus, si vous êtes arrêté à une intersection, ne placez jamais le pied sur la bordure de la chaussée, car cela encourage les automobilistes à se placer à côté de vous.

À un feu rouge ou à un panneau d'arrêt, donnez-vous l'espace nécessaire pour manœuvrer lorsque vous recommencerez à avancer parce que, quelle que soit l'expérience du cycliste, tous les cyclistes se déplacent d'un côté à l'autre au moment de repartir. Les cyclistes expérimentés recommandent de se placer plus près du centre de la voie au moment d'arrêter (**trajectoire 2**). Cela maximisera votre visibilité et vous donnera l'espace nécessaire pour repartir. Une fois que vous aurez atteint votre vitesse de croisière pour pouvoir rouler en ligne droite, regardez par-dessus l'épaule et déplacez-vous vers le côté droit de la chaussée.



Étant donné que les intersections peuvent être dangereuses pour les cyclistes, voici quelques éléments dont vous devriez tenir compte :

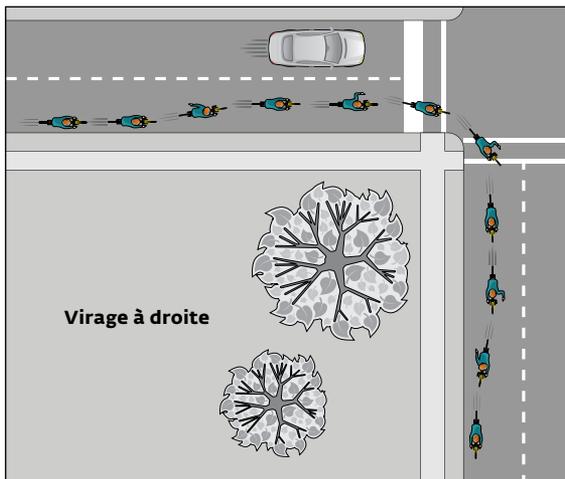
- Traitez chaque entrée et ruelle comme une intersection et ne supposez jamais que l'automobiliste vous a vu.
- N'entrez pas dans une intersection lorsque le feu est jaune. Les feux de circulation sont minutés pour les véhicules et non pour les bicyclettes et vous n'aurez pas le temps de traverser en toute sécurité.
- À un arrêt toutes directions, le premier usager de la route arrêté est le premier à repartir.

## Virages à une intersection

Les cyclistes doivent être proactifs et toujours planifier les virages à l'avance, en particulier sur les routes à voies multiples. Un positionnement approprié et la communication avec les automobilistes peuvent assurer la sécurité des virages.

### Virages à droite

- Pour commencer un virage à droite, les cyclistes expérimentés recommandent de signaler et de vous déplacer vers le centre de la voie la plus à droite. Cette position assure davantage votre visibilité et empêche les véhicules de vous dépasser à droite ou à gauche.
- Suivez la trajectoire qu'un véhicule automobile suivrait jusqu'à ce que vous ayez terminé le virage.
- Après avoir terminé votre virage, signalez et retournez le plus près possible de la bordure droite.

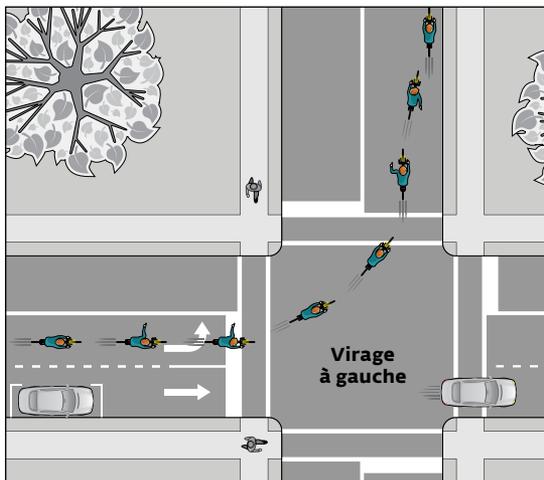


## Virage à gauche

Les virages à gauche sont plus compliqués, demandent plus de planification et exigent que vous vous déplaciez vers des voies de circulation actives. **Ne faites jamais de virage à gauche à partir du côté droit de la route.**



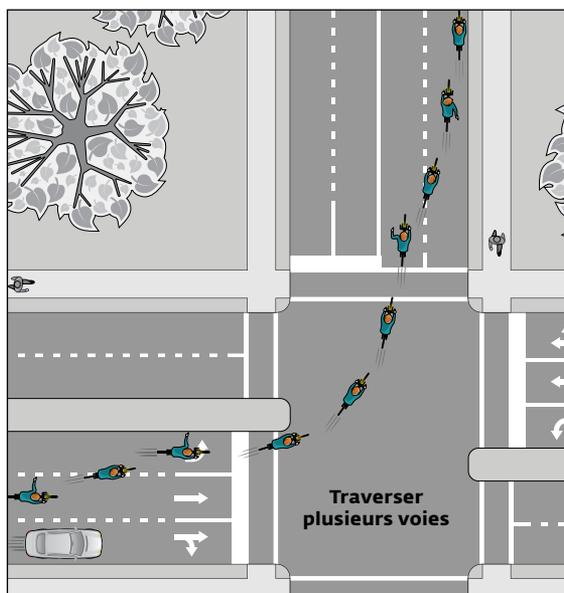
- Regardez par-dessus votre épaule longtemps à l'avance pour déterminer le meilleur moment de changer de voie.
- Signalez et lorsque la situation est sécuritaire, vous pouvez vous déplacer vers la position appropriée pour le virage.
- Les cyclistes expérimentés recommandent de vous placer dans la voie de virage à gauche, près du milieu de la voie. Cette position assure davantage votre visibilité et empêche les véhicules de vous dépasser à droite ou à gauche.
- Surveillez la circulation qui vient en sens inverse, y compris les véhicules qui tournent à droite dans la route où vous vous dirigez.
- Une fois la voie libre, tournez à gauche en suivant la même trajectoire qu'un véhicule automobile, en restant au centre de la voie.
- Après avoir terminé votre virage, signalez et retournez le plus près possible de la bordure droite.



## Traverser plusieurs voies

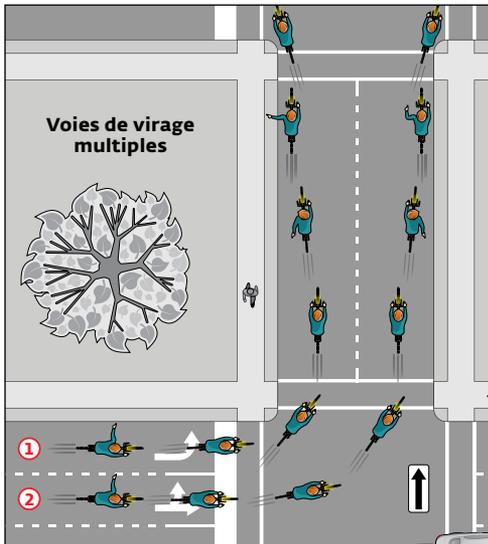
Sur les routes à voies multiples, vous devriez planifier vos virages longtemps à l'avance, car il vous faudra un certain temps pour arriver dans la voie de virage souhaitée. Lorsque les conditions de la circulation le permettent, vous pouvez traverser plusieurs voies d'un seul coup. Si cela est nécessaire, ralentissez et attendez que la circulation se dégage avant de changer de voie.

Tournez toujours de la voie de gauche à la voie de gauche. Après avoir complété le virage, signalez et traversez une voie à la fois jusqu'à ce que vous retourniez le plus près possible de la bordure droite.



## Voies de virage multiples

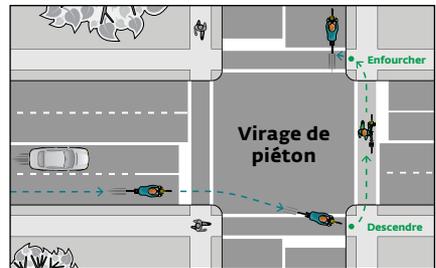
Lorsqu'il y a plus d'une voie de virage, vous devriez choisir la voie la plus appropriée à votre destination. Par exemple, si vous prévoyez tourner encore à gauche à la prochaine intersection, vous êtes mieux positionné dans la voie de virage la plus à gauche (**trajectoire 1**). Cela vous permettra d'arriver sur le côté gauche après le virage et de vous placer adéquatement pour tourner à gauche à la prochaine intersection. Toutefois, si vous ne tournez pas à gauche à la prochaine intersection, choisissez la voie de virage la plus à droite afin d'arriver dans la voie de droite après le virage (**trajectoire 2**).



## Virages de piéton

Un virage de piéton est une technique que vous pouvez utiliser lorsque vous n'êtes pas en mesure de vous placer dans la voie de virage appropriée. Dans des situations où la circulation est intense ou rapide, cette technique peut être l'option la plus sécuritaire.

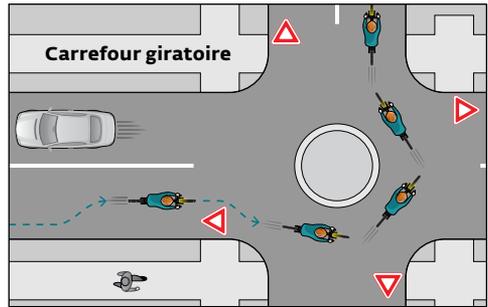
Pour faire un virage de piéton, traversez l'intersection en ligne droite sur le côté droit de la chaussée et descendez de votre bicyclette. Traversez ensuite la rue en marchant comme un piéton. Une fois rendu de l'autre côté, vous pouvez enfourcher votre bicyclette et repartir lorsque les conditions de la circulation le permettent.



## Carrefours giratoires et ronds-points

Les carrefours giratoires sont un moyen efficace d'aller d'une rue à une autre sans arrêter. **Les cyclistes et les automobilistes doivent circuler dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le carrefour, entrant et sortant du carrefour à droite.**

- Ralentez à l'approche de l'intersection. Comme les carrefours giratoires ne sont larges que d'une voie, les cyclistes expérimentés recommandent de vous déplacer vers le centre de la voie avant d'arriver au carrefour et de rester au centre de la voie tandis que vous circulez dans le carrefour.



- Vérifiez s'il y a des piétons et des véhicules. Cédez le passage aux piétons et aux véhicules qui sont déjà dans le carrefour.
- Comme à un arrêt toutes directions, si vous arrivez en même temps, le véhicule à votre droite a la priorité.
- Quand la voie est libre, entrez et demeurez à la droite de l'îlot central. Dans le carrefour, vous avez la priorité sur les véhicules qui y entrent, mais vous devriez quand même vous préparer à l'imprévisible.
- Quand vous arrivez à la rue que vous voulez prendre, signalez un virage à droite. Cédez le passage aux piétons avant de sortir du carrefour.
- Après en être sorti, retournez vers la bordure droite de la chaussée.

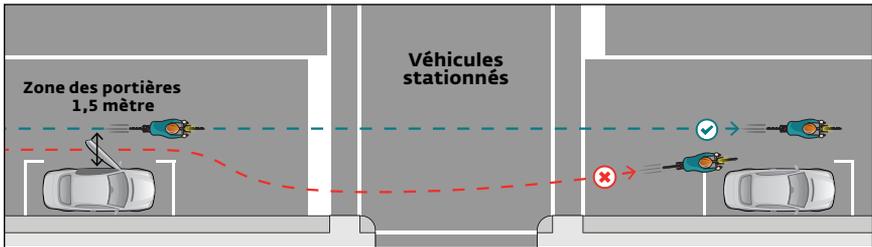


## Positionnement pour la destination

Le positionnement pour la destination consiste à planifier à l'avance de se rendre à l'endroit approprié sur la route d'une manière qui indique clairement aux autres usagers de la route où vous vous dirigez. Vous devenez plus visible et prévisible.

### Véhicules stationnés

Si des véhicules sont stationnés de chaque côté d'une intersection, vous devriez continuer de rouler tout droit et ne pas zigzaguer entre les véhicules stationnés. Si vous faites un crochet vers la droite entre les véhicules stationnés, vous n'êtes plus aussi visible et les automobilistes peuvent supposer que vous tournerez à droite à l'intersection.



### « Zone des portières »

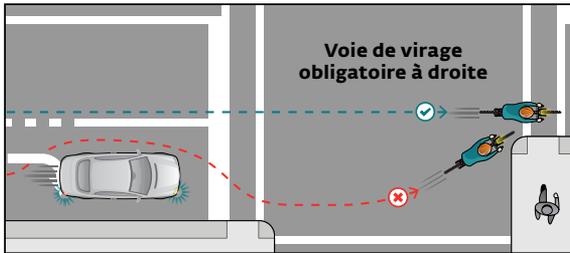
Dépasser des véhicules stationnés peut constituer un danger important pour les cyclistes. La portière d'un véhicule peut causer des blessures graves et vous projeter dans la voie de circulation adjacente. Vous devez être attentif aux portières qui s'ouvrent et aux véhicules qui entrent dans un espace de stationnement ou en sortent. Soyez particulièrement vigilant s'il y a quelqu'un dans le véhicule. Les cyclistes expérimentés recommandent de rouler à au moins 1,5 m (5 pi) de distance des véhicules garés pour être à l'extérieur de la « zone des portières ».



Si les véhicules sont stationnés de manière intermittente, roulez en ligne droite au lieu de louvoyer entre ceux-ci.

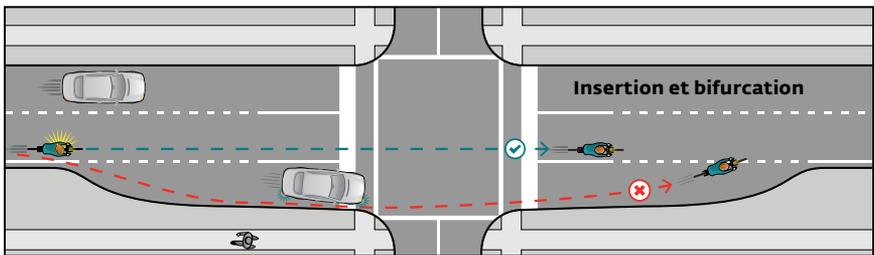
## Voies de virage obligatoire à droite

Si vous traversez une intersection, vous ne devriez pas entrer ou demeurer dans une voie de virage obligatoire à droite. Les automobilistes supposeront que vous allez tourner à droite; en continuant tout droit à l'intersection, vous devenez imprévisible. De plus, vous devez quand même revenir dans la circulation de l'autre côté de l'intersection. Placez-vous plutôt dans la voie la plus rapprochée de la droite qui continue dans l'intersection.



## Insertion et bifurcation

Vous ne devriez pas entrer dans les voies de bifurcation et d'insertion, sauf si vous avez l'intention de tourner. Vous devriez plutôt demeurer dans la voie la plus rapprochée de la droite qui continue dans l'intersection. Un bref regard par-dessus votre épaule juste avant d'atteindre la voie de bifurcation avertit aussi les automobilistes que vous n'avez pas l'intention de tourner à droite.



## Signal « Cèdez »

Les cyclistes expérimentés recommandent de se placer plus près du centre de la voie à l'approche d'un signal « Cèdez » afin d'être plus visible. Après avoir terminé votre virage, retournez vers la bordure droite de la chaussée.

# Infrastructure du cyclisme

Le Manitoba compte plusieurs éléments d'infrastructure du cyclisme qui rendent les randonnées à bicyclette plus faciles et plus sécuritaires. Les éléments d'infrastructure qui suivent sont les plus courants dans notre province. Pour plus d'information sur ces exemples et sur d'autres éléments d'infrastructure, visitez le site Web [mpi.mb.ca](http://mpi.mb.ca).

## Voies réservées

Les voies marquées d'un losange sont spécialement réservées aux autobus, aux cyclistes et aux véhicules d'urgence. Elles ont été aménagées pour accroître la vitesse et la fiabilité des transports en commun, tout en fournissant une voie où les cyclistes peuvent rouler en sécurité.



Marque sur la chaussée

Certaines voies marquées d'un losange sont réservées en tout temps, tandis que d'autres le sont seulement certains jours et à certaines heures. Les panneaux de signalisation le long des routes désignées indiquent aux usagers quand ces voies sont réservées. En tant qu'automobiliste, si vous roulez dans une voie réservée pendant les heures désignées, vous devez tourner à droite à la prochaine intersection.



### Partager la voie avec un autobus :

- Les cyclistes expérimentés recommandent de rouler au centre de la voie, car partager une voie à côté d'un autobus est dangereux. Le Code de la route ne permet toutefois pas expressément aux cyclistes d'utiliser les voies réservées de cette façon. Vous devrez donc vous servir de votre jugement pour décider quand il est possible de vous éloigner du bord droit de la route et de rouler plus près du centre de la voie.
- Si vous ne pouvez pas rouler assez vite pour demeurer devant l'autobus tandis qu'il fait ses arrêts, il est préférable de ralentir et de demeurer derrière l'autobus.

## Pistes cyclables

Ces pistes aménagées sur la chaussée visent à donner aux cyclistes un espace délimité et à aider à organiser le débit de la circulation. Elles indiquent aussi visuellement aux automobilistes que les cyclistes ont un droit à la route.



Marques sur la chaussée

La plupart des pistes cyclables sont tracées à la gauche de la voie de stationnement et doivent donc être traversées par les automobilistes qui se garent, quittent leur place de stationnement ou effectuent un virage. Même s'ils roulent sur une piste cyclable, les cyclistes doivent demeurer vigilants et surveiller autant les véhicules que l'état de la chaussée.



## Virages et changements de voie

Les cyclistes n'ont pas à rouler sur une piste cyclable lorsqu'elle existe. Bien qu'une piste cyclable offre un espace défini pour les cyclistes, il peut arriver que ces derniers doivent la quitter afin de changer de voie, faire un virage ou quitter la chaussée. **La ligne continue de chaque côté de la piste cyclable ne signifie pas que vous ne pouvez pas la quitter.**

## Voies partagées

Les voies partagées sont indiquées par une bicyclette surmontée de chevrons, qui est peinte sur la chaussée, pour encourager les cyclistes et les automobilistes à partager la route. On utilise généralement cette signalisation là où les voies sont assez larges pour qu'une bicyclette et un véhicule puissent rouler côte à côte. Les automobilistes doivent toutefois toujours dépasser les cyclistes à une distance prudente et ne pas supposer que ce marquage signifie qu'ils peuvent dépasser en restant dans la voie, sans s'écarter. Selon la position du cycliste, il peut être nécessaire de changer de voie pour dépasser en toute sécurité.



Les cyclistes ne doivent pas dépasser les véhicules automobiles sur la droite dans une voie partagée. Ces marques n'indiquent pas une piste cyclable et les cyclistes ne doivent pas les traiter comme telles. Bien que les cyclistes puissent être naturellement portés à rouler au centre des chevrons, ces derniers indiquent simplement que les automobilistes et les cyclistes doivent partager la route et ne sont pas une indication de l'endroit où rouler dans la voie.



Marques sur la chaussée et panneaux

# Que faire en cas de collision

1. Occupez-vous de toute blessure ou de tout problème immédiat.
2. Quand vous pouvez le faire sans danger, écarterez-vous de la circulation.
3. Échangez vos coordonnées :

**Cyclistes** : donnez votre nom, numéro de téléphone, adresse et type de bicyclette.

**Conducteurs** : donnez votre nom, numéro de permis de conduire, numéro de police d'assurance, numéro de téléphone, adresse, type de véhicule, numéro de plaque et le nom du propriétaire du véhicule (s'il est différent de celui du conducteur).

4. Notez les détails de l'accident (p. ex., où, quand et comment il s'est produit, les dommages et blessures subis).
5. Prenez le nom et le numéro de téléphone de tout témoin.

Téléchargez un formulaire de déclaration d'accident de notre site Web. Il peut vous aider à savoir quels détails obtenir sur les lieux de l'accident.

Comme les bicyclettes ne sont pas assurées par la Société d'assurance publique du Manitoba, si vous êtes déclaré responsable d'une collision, vous pourriez devoir payer les dommages que vous avez causés à un véhicule automobile, et vous serez responsable de tout dommage à votre propre vélo.

Les demandes d'indemnisation pour blessures aux victimes d'une collision avec un véhicule automobile sont couvertes par le Régime de protection contre les préjudices personnels.

Pour soumettre une demande d'indemnisation ou pour toute autre question sur les sinistres, téléphonez au Centre de communication de la Société d'assurance publique du Manitoba :

À Winnipeg : 204 985-7000

À l'extérieur de Winnipeg (sans frais) : 1 800 665-2410

ATS : 204 985-8832

## Pour plus d'information

Le présent document présente les points saillants des renseignements détaillés sur le cyclisme que l'on trouve sur le site Web de la Société d'assurance publique du Manitoba. Pour plus d'information sur les sujets traités dans le présent document, visitez le site Web [mpi.mb.ca](http://mpi.mb.ca).

Il y a également de nombreuses associations cyclistes au Manitoba qui fournissent de l'information sur la sécurité à vélo. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ces groupes et sur les magasins locaux spécialisés dans la vente et l'entretien des vélos, visitez le site Web [mpi.mb.ca](http://mpi.mb.ca).

Pour tout autre renseignement, veuillez communiquer avec :

Relations communautaires  
Société d'assurance publique du Manitoba  
234, rue Donald, C. P. 6300  
Winnipeg (MB) R3C 4A4  
Téléphone : 204 985-8737  
Appels sans frais : 1 888 767-7640  
Télécopieur : 204 954-5317  
Courriel : [roadsafety@mpi.mb.ca](mailto:roadsafety@mpi.mb.ca)







***Société d'assurance  
publique du Manitoba***

2/18  
FBR0189

*This document is also available in English.*

[mpi.mb.ca](http://mpi.mb.ca)