

Roulez prudemment à vélo – pour les enfants

Conseils de sécurité et informations utiles sur les vélos et le cyclisme. Offrez une copie de ce livre à votre famille et vos amis.



SOCIÉTÉ D'ASSURANCE
PUBLIQUE DU MANITOBA

Table des matières

Avant une randonnée	3
Porte ton casque!	3
Utilise la règle 2-V-1 :	3
À faire et à ne pas faire.....	4
Quelle est la taille appropriée d'une bicyclette?	4
Une bicyclette sécuritaire et qui respecte la loi.....	5
Matériel et vêtements recommandés	5
Vérification rapide ABC.....	6
Dix règles essentielles.....	7
Ressources pour parents et tuteurs	11

DIX RÈGLES ESSENTIELLES DE LA ROUTE

- 1 Porte ton casque.
- 2 Utilise les signaux manuels.
- 3 Respecte les règlements de la circulation.
- 4 Garde la droite.
- 5 Vérifie par-dessus l'épaule.
- 6 Fais attention dans les virages.
- 7 Fais attention aux voitures stationnées.
- 8 Fais attention aux véhicules en mouvement.
- 9 Vérifie où tu peux rouler.
- 10 Sois visible.



Avant une randonnée

Porte ton casque!

Au Manitoba, la loi stipule que toute personne âgée de moins de 18 ans doit porter un casque protecteur bien adapté à la forme de la tête et bien attaché lorsqu'elle roule à bicyclette.

Choisis un casque...

- qui affiche un symbole approuvé selon les normes de sécurité canadiennes, si ton casque ne respecte pas les normes de sécurité canadiennes, demande à tes parents ou à ton tuteur de te procurer un casque réglementaire;
- qui est de couleur vive, est bien adapté à la forme de ta tête et te plaît;
- qui a moins de cinq ans d'âge et n'a pas été frappé ou endommagé – si ton casque a été frappé durement, tu devras t'en procurer un nouveau;
- qui est muni de sangles réglables que tu dois toujours boucler;
- qui n'oscille pas et ne tombe pas lorsque tu secoues la tête, même si les sangles ne sont pas attachées.

Utilise la règle 2-V-1 :



2

Largeur de deux (2) doigts entre tes sourcils et l'extrémité du casque.



V

Règle les sangles latérales pour donner une forme en V.



1

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

Ton casque protège ta tête et ton cerveau!

À faire et à ne pas faire

Porte ton casque protecteur chaque fois que tu roules à bicyclette, même si tu ne fais qu'une courte randonnée.

Assure-toi que ton casque est bien adapté à la forme de ta tête. Il doit être droit et recouvrir ton front.

Vérifie si tu portes correctement ton casque. Avant de partir en randonnée avec un ami, demande-lui de vérifier la position de ton casque et fais de même avec le sien.

Ne porte pas un chapeau sous ton casque, car ce dernier peut glisser de ta tête.

Quelle est la taille appropriée d'une bicyclette?

Tu seras plus à l'aise et tu contrôleras mieux ta bicyclette si celle-ci, tout comme tes chaussures, est de la bonne taille. Si le vélo est trop grand ou trop petit pour toi, il sera difficile à conduire et pourra constituer un danger pour toi-même et autrui.

Voici comment vérifier si ta bicyclette est de la bonne taille :

1. Enfourche le tube horizontal du vélo en gardant les deux pieds à plat sur le sol. Tu devrais être capable de soulever le vélo de 2 à 3 cm (1 po) du sol.
2. Règle la hauteur de la selle de manière à pouvoir toucher le sol avec la plante des deux pieds.
3. Lorsque tu es assis sur la selle, vérifie que la jambe placée sur la pédale la plus rapprochée du sol est légèrement pliée au niveau du genou.
4. Lorsque tu es assis sur la selle, tu devrais pouvoir empoigner le guidon en te penchant légèrement vers l'avant. Tu ne devrais pas être obligé d'étirer grandement les bras pour prendre le guidon. Tu devrais aussi vérifier que les leviers de frein sont ajustés à ta taille.
5. Lors de l'achat d'un vélo, assure-toi de demander au vendeur de te montrer comment hausser la selle et le guidon. Cela t'aidera à comprendre comment le vélo pourra s'adapter à ta taille lorsque tu grandiras.



Une bicyclette sécuritaire et qui respecte la loi

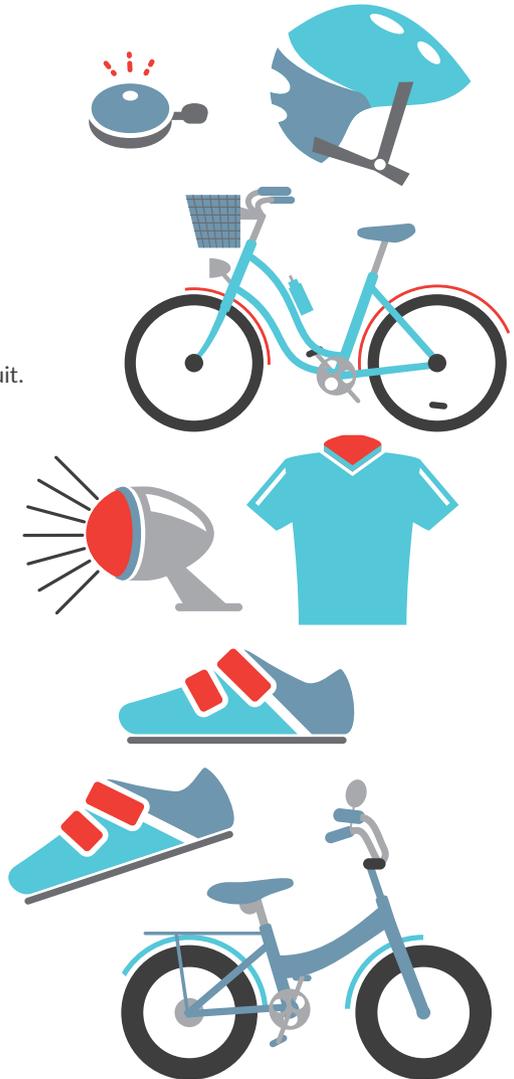
Voici l'équipement exigé en vertu de la loi :

1. **Casque.** Les cyclistes âgés de moins de 18 ans doivent porter un casque. Les casques sont fortement recommandés pour les cyclistes âgés de plus de 18 ans.
2. **Phares et réflecteurs.** La bicyclette doit être munie d'un phare blanc à l'avant et d'un réflecteur rouge à l'arrière pour rouler après la tombée de la nuit.

Matériel et vêtements recommandés :

- Clochette ou klaxon.
- Ruban réflecteur : ruban réflecteur blanc sur la fourche et ruban réflecteur rouge sur les haubans arrière.
- Porte-bagages ou panier.
- Bidon d'eau dans un porte-bidon.
- Lumière rouge à l'arrière du vélo pour rouler après la tombée de la nuit.
- Cadenas de vélo.
- Chaussures qui recouvrent les orteils.
- Vêtements de couleurs vives pour être plus visible.

Assure-toi que rien ne puisse rester pris dans la chaîne et te déséquilibrer comme une jambe de pantalon ou des lacets de chaussure (tu peux entrer les jambes de ton pantalon dans tes bas et tes lacets dans tes chaussures). Les chaussures de course adhèrent mieux aux pédales que d'autres genres de chaussures et protègent tes pieds contre les écorchures. Des gants permettent de mieux empoigner le guidon et protègent tes mains si tu fais une chute.



Vérification rapide ABC

Tu devrais faire une vérification rapide ABC chaque fois que tu prends ton vélo. Cela n'exige que quelques minutes et tu peux savoir si une pièce a besoin d'être réparée. Il suffit de se souvenir de la séquence ABC.

A = Air

Il est toujours important de vérifier si les pneus de ton vélo sont suffisamment gonflés. Demande à un adulte de t'aider à utiliser une pompe à vélo si tu crois qu'il faut gonfler les pneus.

Pour vérifier la pression d'air, fais le signe « pouce en l'air », puis appuie sur le pneu avec le pouce. Tu devrais être capable d'appuyer un peu, mais si tu peux enfoncer le pouce dans le pneu, ce dernier a besoin de plus d'air.



B = Bons freins

Les freins sont très importants, car ils t'aident à arrêter. Tu dois t'assurer qu'ils fonctionnent correctement. Veille à ce que les deux leviers de frein ne puissent pas être serrés jusqu'au guidon. Tu devrais être en mesure d'insérer la main entre le levier et la poignée. Actionne les deux freins, puis balance 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.



Si le vélo est muni de freins à rétropédalage (freins à pied), actionne les pédales en marche arrière pour vérifier si les freins fonctionnent.

Il peut arriver que tu doives arrêter très rapidement. Si tu actionnes le frein avant, sois prudent pour ne pas chuter en passant par-dessus le guidon.

Prévois toujours une distance accrue pour freiner quand tu roules sur une chaussée humide.

Si tu crois que les freins ne fonctionnent pas adéquatement, demande l'aide d'un adulte.

C = Chaîne

Assure-toi que la chaîne est bien droite au haut et au bas du plateau.

Fais tourner les pédales pour voir si la chaîne avance en douceur. Assure-toi qu'elle n'est ni rouillée ni sèche. Dans un tel cas, elle a besoin d'être nettoyée ou lubrifiée. Demande à un adulte de t'aider.



Fixations rapides

Si les roues et la selle de ton vélo sont munies de fixations rapides, assure-toi qu'elles sont serrées et ne s'ouvrent pas facilement.

Avant d'enfourcher ta bicyclette, il y a une dernière mesure à adopter. Soulève ton vélo d'environ 10 cm (3-4 po) du sol et laisse-le tomber. Entends-tu des bruits ou des objets en sont-ils tombés? Si la réponse est « non », tu peux maintenant partir en randonnée!

Dix règles essentielles

Roule prudemment! Respecte les dix règles essentielles de la route.

1. Porte ton casque

Avant d'enfourcher ton vélo, porter un casque approuvé est la chose la plus importante que tu puisses faire pour ta sécurité. Considère qu'il est une ceinture de sécurité pour ton cerveau qui peut te protéger si tu fais une chute. Quelle que soit la durée de ta randonnée, tu devrais toujours porter un casque lorsque tu roules à bicyclette.

2. Utilise les signaux manuels

Les signaux manuels sont la version à vélo des signaux de virage d'un véhicule et des feux de freinage. Ils indiquent aux conducteurs ce que tu prévois faire afin que les voitures ne te frappent pas. Rappelle-toi que le conducteur d'une voiture ne peut pas lire tes pensées.

Signale bien ton intention avant de tourner ou d'arrêter afin de donner aux automobilistes suffisamment de temps pour te voir et réagir. Une bonne façon de se souvenir des signaux consiste à pointer dans la direction où tu veux aller. Assure-toi que tes signaux manuels sont toujours clairs et précis et que tu étends complètement le bras.

Pour signaler ton intention, une de tes mains doit être détachée du guidon. Assure-toi de pratiquer les signaux afin de pouvoir les faire sans dévier de ta route. Signale ton intention bien avant le virage et replace les deux mains sur le guidon avant de faire un virage ou de changer de voie.

La manœuvre à adopter pour signaler ton intention est la suivante :

1. Regarde par-dessus l'épaule : peux-tu étendre le bras sans danger?
2. Fais ensuite ton signal manuel.
3. Regarde par-dessus l'épaule encore une fois avant de changer de voie ou de faire un virage en toute sécurité.
4. Complète ton virage avec les deux mains sur le guidon.



3. Respecte les règlements de la circulation

Lorsque tu roules à vélo sur la chaussée, tu dois respecter les mêmes feux de circulation et panneaux de signalisation que les automobilistes. Tu dois donc arrêter aux panneaux d'arrêt et aux feux rouges.



Arrêt



Passage pour piétons



Cédez le passage



Entrée interdite



Passage à niveau



Signal avancé de feux de circulation



Sens unique

Ne conduis jamais en zigzagant et ne fais pas de courses ou de cascades sur la chaussée. Ne transporte jamais un passager ou des paquets. Cela pourrait causer une chute et te blesser gravement.

Ne porte pas un casque d'écoute ou des écouteurs-boutons, car ils peuvent t'empêcher d'entendre les voitures ou les piétons proches. Cela peut être très dangereux pour toi-même et les personnes autour de toi.



4. Garde la droite

Roule toujours dans la même direction que la circulation automobile sur le côté droit de la chaussée. (Le côté droit est celui de la chaîne de ton vélo.)

Roule avec les autres cyclistes en file et non côte à côte afin que les voitures ne doivent pas te contourner dans une autre voie. Si tu fais une chute, tu ne veux pas tomber sur un autre cycliste ou être frappé par celui-ci s'il fait une chute.

5. Vérifie par-dessus ton épaule

Avant de tourner ou de changer de voie, vérifie d'abord par-dessus ton épaule pour voir si tu peux étendre le bras et signaler ton intention en toute sécurité. Vérifie encore une fois par-dessus ton épaule pour t'assurer de tourner ou de changer de voie en toute sécurité. Empoigne le guidon à deux mains pour mieux contrôler le vélo en faisant un virage.

6. Fais attention dans les virages

La plupart des collisions surviennent à une intersection. Fais attention : regarde et écoute avant de signaler ton intention et d'avancer.

Pour tourner à gauche en toute sécurité, marche à côté de ta bicyclette pour traverser l'intersection jusqu'à ce que tu acquières plus d'expérience.

Pour faire un virage à droite, fais attention aux automobilistes qui tournent à droite. Ne t'insère pas à la droite d'une voiture, car le conducteur peut ne pas te voir et te frapper en tournant.

7. Fais attention aux voitures stationnées

Si tu roules près de voitures stationnées, laisse une bonne distance entre toi et les voitures et sois toujours prêt à arrêter. Une portière peut s'ouvrir soudainement. Fais attention aux conducteurs qui peuvent entrer dans un espace de stationnement ou en sortir.



Surveille les voitures qui tournent à droite.

8. Fais attention aux véhicules en mouvement

Avant de t'engager sur la chaussée à partir d'une entrée de cour ou d'un trottoir, arrête et regarde dans toutes les directions.

Descends de ton vélo pour traverser à un passage pour piétons ou une intersection. Regarde les conducteurs dans les yeux afin qu'ils te voient bien. N'avance que si tu peux le faire en toute sécurité et surveille les automobilistes qui peuvent ne pas t'avoir vu.



Rouler sur le trottoir peut être dangereux.



9. Vérifie où tu peux rouler

Demande à tes parents ou à ton tuteur si tu peux rouler sur le trottoir ou dans la rue. Si les roues de ton vélo ont une hauteur de 41 cm (16 po) ou moins, tu peux utiliser le trottoir. Souviens-toi de partager le trottoir avec les marcheurs, les jeunes enfants, les chiens et les autres jeunes cyclistes. Utilise ta voix ou ta clochette pour avertir les autres que tu arrives.

Sur le trottoir, tu dois toujours surveiller ce qui se passe autour de toi, en particulier là où les trottoirs sont coupés par une route, une entrée de cour ou une ruelle, car les conducteurs et les piétons peuvent ne pas te voir.

Si ton vélo est trop grand pour utiliser le trottoir, roule sur les pistes cyclables ou dans des rues tranquilles. Assure-toi d'être supervisé par un parent lorsque tu prends la route à vélo.

Recherche les marques sur la chaussée et les panneaux suivants qui t'indiquent où tu peux rouler en toute sécurité :



Voie réservée



Bicyclettes autorisées



Interdit aux bicyclettes



Marquage de voie partagée
(partager la route avec les voitures)



Partager la route



Entrée interdite, sauf aux autobus et bicyclettes

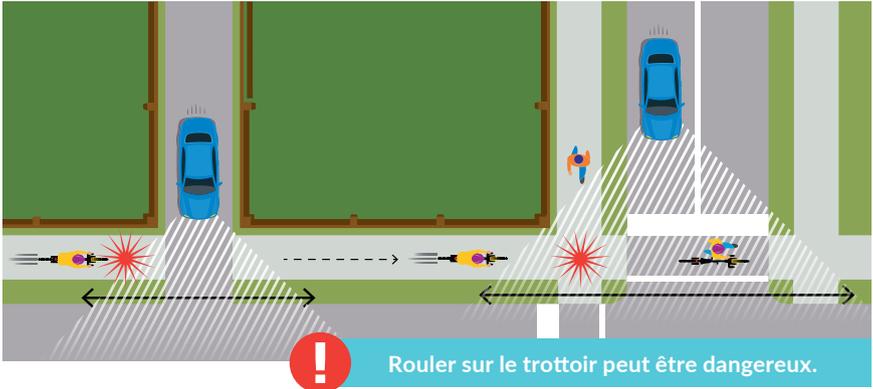


Bande cyclable

Dans la rue, regarde devant toi et fais attention aux nids-de-poule, au gravier, aux morceaux de verre, aux grilles d'écoulement, aux flaques et aux autres dangers. Sois prêt à ralentir et à contourner les obstacles. Ne t'aventure pas dans les rues ni sur les routes achalandées. Qu'importe où tu roules, prépare-toi à arrêter pour les voitures qui attendent à une intersection ou qui sortent d'une entrée de cour ou d'une ruelle.

10. Sois visible

Porte toujours des vêtements blancs ou de couleurs vives pour aider les autres à te voir. Essaie de ne pas utiliser ton vélo après la tombée de la nuit, mais si tu dois le faire, assure-toi d'installer un phare blanc à l'avant de la bicyclette et un réflecteur rouge ou jaune à l'arrière pour que les conducteurs te voient mieux.



Rouler sur le trottoir peut être dangereux.

Ressources pour parents et tuteurs

On peut trouver sur le site Web mpi.mb.ca, sous la rubrique « Sécurité routière », des renseignements sur la sécurité des cyclistes, l'ajustement des casques, la taille des vélos, les compétences de base en cyclisme, l'équipement de sécurité requis et recommandé, les possibilités de formation et beaucoup plus.

Pour plus d'information, 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 : 204-942-2216

Courriel : roadsafety@mpi.mb.ca





SOCIÉTÉ D'ASSURANCE
PUBLIQUE DU MANITOBA