

UNE SEULE VIE,
8 BONS RÉFLEXES !



**1. UN VÉLO BIEN ÉQUIPÉ,
BIEN ÉCLAIRÉ ET EN BON ÉTAT**

Sonnette, deux freins, catadioptres obligatoires !
 Feux avant et arrière de nuit ou de jour en cas de mauvaise visibilité.
 Roues bien fixées, pneus gonflés, guidon serré...



3. ÊTRE VU À VÉLO

Porter des vêtements clairs.
 Utiliser le gilet rétroréfléchissant de nuit ou par mauvaise visibilité.
 Équipement complémentaire : brassard à mettre au mollet,
 pastilles fluorescentes à apposer sur ses vêtements ou sac à dos,
 accessoires lumineux.



**5. UTILISER
LES ESPACES CYCLABLES**

Partager l'espace en respectant les autres usagers : pédestres, rollers,
 personnes à mobilité réduite...
 Maîtriser sa vitesse.
 Être vigilant et respecter toujours le sens de circulation.
 Utiliser les « Sas cyclistes » quand ils existent.



**7. ATTENTION
AUX ANGLES MORTS**

L'angle mort est l'espace situé autour du véhicule qui n'est pas visible
 par le conducteur. Il existe 4 angles morts : à l'avant, à l'arrière et sur
 les côtés. Se placer si possible sur le devant.
 Croiser le regard du chauffeur, ainsi vous êtes certain qu'il vous a vu !



**2. RESPECTER
LE CODE DE LA ROUTE**

S'arrêter aux feux rouges et aux stops, ne pas rouler en sens interdit.
 Ne pas circuler sur les trottoirs, seuls les enfants de moins de 8 ans y
 sont autorisés.

**4. BIEN SE POSITIONNER
SUR LA CHAUSSÉE**

Rouler à droite et à environ 1 mètre des voitures stationnées (attention
 aux portières).
 Indiquer un changement de direction en tendant le bras.

6. TRAVERSER UN GIRATOIRE

Surveiller attentivement les automobilistes devant et derrière pour
 éviter d'être coincé par un véhicule quittant le giratoire.
 Se positionner au milieu de la voie la plus à droite afin d'être visible.
 Signaler par le geste la trajectoire ou la sortie empruntée.

8. PORTER UN CASQUE

Fortement recommandé car il réduit la gravité des blessures à la tête
 lors d'une chute. Obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans même
 ceux placés dans les sièges enfants.