

# MON CAMPUS À VÉLO

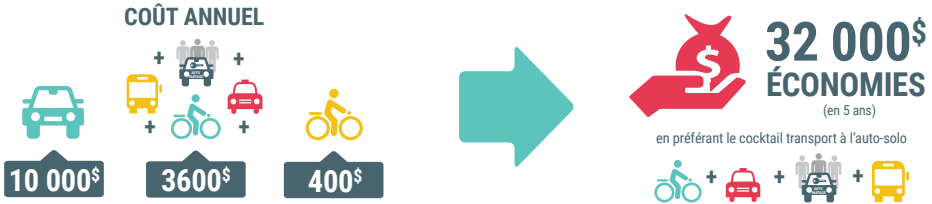
## GUIDE PRATIQUE



Vélo Québec

# LE VÉLO

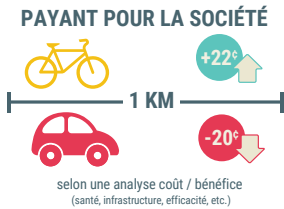
## \$ ÉCONOMIQUE



## EFFICACE



## RENTABLE



## ÉCOLO



## BON POUR LA SANTÉ



# CHOISIR LE BON VÉLO

Tout type de vélo peut être utilisé pour des déplacements utilitaires. Le vélo que tu possèdes déjà fait probablement l'affaire.

## UN VÉLO ADAPTÉ À TA MORPHOLOGIE



### TAILLE DU CADRE

Assure-toi que la taille du vélo est la bonne pour toi : il doit y avoir un espace de deux centimètres entre l'entrejambe et le cadre.



### SELLE

La hauteur de la selle doit permettre une extension presque complète de la jambe, le genou légèrement fléchi.

# ÉQUIPER SON VÉLO

Un vélo bien équipé te fera apprécier davantage tes déplacements.

## OBLIGATOIRES

### ÉCLAIRAGE ACTIF

Pour rouler à la noirceur, il est obligatoire de munir son vélo d'un phare blanc à l'avant et d'un phare rouge à l'arrière.

### RÉFLECTEURS

Ton vélo doit être obligatoirement muni de : réflecteur blanc à l'avant, réflecteurs aux rayons des 2 roues, réflecteurs jaunes sur chaque pédale et d'un réflecteur rouge à l'arrière.



Pour connaître les autres alternatives, consulte le site [saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/equipements](http://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/equipements) pour en apprendre davantage.



Le garde-boue est très pratique pour ne pas salir tes vêtements lorsqu'il pleut ou que la chaussée est mouillée.

# ÉVITER LE VOL

Pour minimiser les risques de vol, voici les bonnes pratiques à adopter.



## CADENAS

Procure-toi un cadenas de qualité et choisis-le en U. La grosse chaîne en acier trempé est aussi excellente, mais elle est lourde et coûte plus cher.



## LIEU

Verroulle ton vélo dans un endroit sûr et éclairé. Cadenasse-le à un support à vélo fixe.



## COMMENT ATTACHER MON VÉLO?

Attache le cadre et la roue avant de ton vélo au support à vélo. Ne cadenasse jamais seulement une roue.

Pense à cadenasser ou à emporter avec toi toutes les pièces qui s'enlèvent facilement (selle, roues comportant un système à déclenchement rapide, lumières, sacoches, etc.).

# AJUSTER SON CASQUE

Bien que le port du casque ne soit pas obligatoire dans la majorité des municipalités du Québec, il est conseillé.

Choisis un modèle qui épouse bien la forme de ta tête. Et assure-toi de bien l'ajuster en utilisant la méthode 2V1.



**2** Deux doigts entre le casque et tes sourcils



**V** Sangles formant un V et se rejoignant sous ton oreille



**1** Un doigt entre la sangle et le menton

# PÉDALER EN VILLE

Au Québec, les cyclistes ont le droit de circuler sur toutes les routes à l'exception des autoroutes et de certains ponts et tunnels interdits. Ils doivent suivre les mêmes obligations que les automobilistes.

## RESTE TOUJOURS ATTENTIF

Rappelle-toi qu'il est interdit de pédaler avec des écouteurs ou en manipulant ton cellulaire.

## NE ROULE PAS SUR LES TROTTOIRS

## RESPECTE LA SIGNALISATION

### Face à un feu rouge et à un feu pour piétons activé

Tu dois t'arrêter, accorder la priorité aux piétons et reprendre ta route à une vitesse raisonnable et prudente.



#### Attention



**Interdiction pour les cyclistes** de traverser à un feu pour piétons.



**Obligation pour les cyclistes** de traverser à un feu pour piétons.



**Feu de circulation pour cyclistes**  
Les cyclistes doivent s'y conformer et n'ont pas le droit d'utiliser les phases du feu pour automobiles ou pour piétons.



**Trajet obligatoire pour cyclistes**



**Trajet obligatoire pour piétons et cyclistes**



**Exception pour bicyclettes**



**Obligation de descendre de son vélo**



**Interdiction de dépasser**

## SIGNALE TES INTENTIONS

Indiquer ta manœuvre permet aux cyclistes et automobilistes qui suivent d'adapter leur conduite. Un simple geste du bras fait bien le travail :



virage à gauche



virage à droite



arrêt/ralentissement



Roule dans le sens de la circulation à moins qu'une signalisation autorise les cyclistes à circuler à double sens. Garde toujours tes distances avec les autobus et les camions pour éviter les angles morts.

# ROULER EN HIVER

En t'équipant adéquatement et en suivant les conseils de base, tu risques fort d'avoir la piquûre et de réaliser qu'il n'y a pas raison de te priver du plaisir de rouler à l'année!

## ADAPTE TON VÉLO

L'hiver, rien ne t'empêche d'utiliser le même vélo que le reste de l'année, mais les abrasifs répandus sur la chaussée et le gel/dégel peuvent causer de la corrosion, ce qui détériorera prématurément ton vélo.

Si tu optes pour un vélo spécifique à l'hiver, choisis-le le plus simple possible tout en t'assurant qu'il pourra être équipé pour assurer ton confort et ta sécurité.

## AJUSTE TON VÉLO

Baisse légèrement ta selle afin de pouvoir facilement poser les pieds par terre en cas de dérapage.

## PPRENDS SOIN DE TON VÉLO



Lubrifie régulièrement et généreusement ta chaîne et les câbles de tes freins afin d'en améliorer la performance et de réduire le risque de gel. Avant de partir, vérifie que les freins sont bien fonctionnels.



N'oublie pas de lubrifier ton cadenas pour éviter qu'il ne gèle et retienne ton vélo en otage.



Tu peux équiper ton vélo de pneus à crampons ou de pneus cloutés pour améliorer l'adhérence et éviter de glisser sur la glace. Il est également possible de rouler avec des pneus réguliers, mais moins gonflés qu'en été : ils procureront une meilleure adhérence.

## C'est trop loin

< **6 km** : compte moins de **25 minutes**, de porte à porte.

**6 à 12 km** : compte entre **25 et 50 minutes** de déplacement.

## Je vais devoir rouler dans le trafic

Planifie ton trajet de façon à emprunter majoritairement des rues peu passantes.

## Je vais transpirer

Se déplacer à vélo n'est pas une course : roule plus lentement et tu arriveras complètement sec.

## Je ne suis pas assez en forme

Fais une partie du trajet en autobus, en train ou en métro pour commencer. Augmente graduellement la distance à parcourir.

Fais un essai un jour de congé!

## Je dois transporter mes livres

Un vélo est une formidable mule : il te suffit d'y ajouter une sacoche ou un panier.

Fondé en 1967, Vélo Québec a pour mission de promouvoir et développer la pratique du vélo. Son expertise est aujourd'hui reconnue à travers la communauté cycliste internationale.

Pour en savoir plus sur un des sujets abordés dans ce guide, pour consulter d'autres trucs et conseils ou pour devenir membre, visite [velo.qc.ca](http://velo.qc.ca)



Août 2022

Illustrations : Vélo Québec, David Goldstyn, Shutterstock, VectorStock

**Secrétariat  
à la jeunesse**

**Québec** 

Le Projet Campus VÉLOSYMPATHIQUE est financé par le Secrétariat à la jeunesse.