

À vélo en milieu urbain

TRUCS ET CONSEILS



Académie
Vélosympathique





Le vélo

avantages et bienfaits



SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE



Se rendre au travail à vélo (moyenne de 7 km aller) c'est :

-30 à 40%

de risques de développer un diabète de type 2

-20 à 35%

de risques de développer une maladie de l'appareil circulatoire

-20 à 30%

de risques de développer un cancer du sein ou du colon

-17%

de risques de développer une dépression

PRODUCTIVITÉ

3% des personnes circulant à vélo estiment être arrivées en retard à un rendez-vous



15% en auto



19% en transport collectif

ÉCONOMIE

Coût par personne du kilomètre (achat + entretien + utilisation)



6 ¢/km



29 ¢/km



98 ¢/km

EFFICACITÉ

On évite le trafic!



58 h


perdues par personne dans la congestion routière en 2024

5 km en milieu urbain



25 minutes (ou moins)

RENTABLE POUR LA SOCIÉTÉ

Économie annuelle 



3.3 Milliards de dollars

Économie d'espace



P



ÉCOLOGIE

Entre sa fabrication et son utilisation, un vélo émet

66 fois moins de GES qu'une voiture.



LIBERTÉ ET PLAISIR!



À vélo en milieu urbain

TRUCS ET CONSEILS

S'ÉQUIPER

Choisir le bon vélo	4
Le vélo à assistance électrique	6
Équiper son vélo	8
Ajuster son casque	9
Éviter le vol	9
Prendre soin de son vélo	10
S'habiller pour rouler	11

CIRCULER EN TOUTE SÉCURITÉ

Pédaler en ville	12
Rouler avec des enfants	16
Rouler en hiver	18

Plan pour une
économie
verte



Québec



FONDS D'ACTION
QUÉBÉCOIS
pour le développement durable

un projet réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Action-Climat Québec, coordonné par le Fonds d'action québécois pour le développement durable et qui découle du Plan pour une économie verte 2030.



Choisir le bon vélo

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

Si vous songez à faire l'achat d'un vélo pour vos déplacements quotidiens, découvrez quel vélo pourrait être le mieux adapté à vos besoins.



Pour des trajets de moins de 8 km avec peu ou pas de côtes, un vélo de ville standard est suffisant.



Pour des trajets plus longs et/ou avec plusieurs côtes, vous pourriez vouloir adopter un vélo hybride, moins lourd et plus performant. Vous serez ainsi équipé pour vos escapades de loisirs! Le vélo à assistance électrique est également une très bonne option pour couvrir des plus longues distances et des dénivelés plus importants.



Pour les petits budgets, achetez d'occasion! Certaines villes proposent également des services de vélo en libre-service, dont l'abonnement sera moins dispendieux que de posséder et entretenir votre propre vélo.



Si vous avez des limitations fonctionnelles, le vélo à assistance électrique pourrait être une option pour vous.



Si vous songez à faire votre épicerie à vélo, il est possible d'ajouter des sacs ou caisses de transport à un vélo standard. Plusieurs modèles de vélo cargo pourraient également répondre à votre besoin, en fonction de la charge que vous prévoyez transporter.



Si vous devez transporter des enfants, vous pouvez ajouter des accessoires à votre vélo ou vous tourner vers un vélo cargo ou un vélo rallongé (voir pages 16-17).



Si votre trajet comporte une portion en transport collectif, il existe des modèles de vélos pliants qui se prêtent particulièrement à ce mode de transport.

AUTRES ASPECTS À CONSIDÉRER

Solution de stationnement

Vous souhaitez entrer votre vélo à la maison ou au travail ? Pensez à l'espace nécessaire et au poids du vélo si vous devez monter des escaliers.

Vol

Votre choix s'arrête sur un vélo plus coûteux ou votre vélo actuel vaut cher ? Si vous n'avez pas accès à un stationnement sécurisé ou la possibilité de le rentrer à destination, gardez ce vélo pour vos balades de loisir et procurez-vous un vélo moins cher ou d'occasion pour vos déplacements urbains. Ainsi, vous n'hésitez pas à le stationner devant l'école, le travail ou les commerces que vous fréquentez.

UN VÉLO ADAPTÉ À VOTRE MORPHOLOGIE



Taille du vélo

Assurez-vous que la taille du vélo est la bonne pour vous : pédaler sur un vélo trop petit ou trop grand peut être très inconfortable.



Selle

- La hauteur de la selle doit permettre une extension presque complète de la jambe sur la pédale, le genou légèrement fléchi.
- L'angle de la selle doit être parallèle au sol.
- Il est possible d'ajuster la selle de manière à pouvoir poser les pieds à plat au sol plus facilement. Cet ajustement est recommandé en cas d'enjeu d'équilibre ou lorsque le sol est glissant.



Guidon

En ville, la hauteur du guidon devrait être égale ou légèrement supérieure à celle de la selle afin de vous donner une position vous permettant d'avoir une meilleure vision périphérique et d'être vu des automobilistes.



Vous souhaitez acquérir un vélo ? Pensez seconde main ! Internet regorge de petites annonces parmi lesquelles vous trouverez à coup sûr votre bonheur !

Et si vous optiez pour... Le vélo à assistance électrique?

Depuis quelques années, le vélo à assistance électrique a le vent dans les voiles au Québec. De plus en plus accessible aux ménages québécois, il permet d'aller plus loin, de rouler plus longtemps et de transporter des charges plus lourdes tout en limitant les efforts nécessaires.

DÉFINITION

Un vélo à assistance électrique (VAÉ) est un vélo équipé d'un moteur électrique alimenté par une batterie rechargeable. Le moteur peut être situé au niveau de la roue avant ou arrière, ou bien au niveau du pédalier.

L'assistance électrique peut être activée par le pédalage ou par une commande d'accélérateur. Pour pouvoir circuler sur les chemins publics, le moteur électrique du VAÉ doit avoir une puissance nominale de 500 watts ou moins et l'assistance doit être plafonnée à une vitesse de 32 km/h au maximum.

Moteur de roue (avant ou arrière)

Assistance au mouvement de la roue

- Sensation d'assistance plus naturelle
- Prix plus abordable
- Entretien plus simple

Moteur pédalier

Assistance directement à la transmission

- Plus de puissance dans l'assistance
- Distribution du poids plus équilibrée (plus stable)
- Plus grande fiabilité des constructeurs

- Moins d'assistance au démarrage
- Moins d'équilibre dans la répartition du poids (moins stable)

- Plus dispendieux
- Entretien peut être plus complexe
- Moins de flexibilité pour un usage quatre saisons



BATTERIES

Il est recommandé de suivre les recommandations du constructeur pour recharger, entretenir et entreposer votre batterie afin d'en assurer la meilleure durabilité possible. Voici quelques conseils d'ordre général :

- Utiliser uniquement le chargeur conçu pour la batterie de votre VAÉ ;
- En hiver, protéger la batterie de la condensation et attendre qu'elle se réchauffe à température pièce avant de la mettre en charge ;
- Ne pas continuer à utiliser une batterie endommagée ;
- Ne pas laisser une batterie en chargement sans surveillance.

À la fin de sa vie, pensez au recyclage de votre batterie! Des organismes nationaux ou locaux offrent le recyclage ou le reconditionnement des batteries usagées des VAÉ.

SÉCURITÉ ET PARTAGE DE LA ROUTE

Le port du casque est obligatoire partout au Québec pour circuler en vélo à assistance électrique. Comme tous les autres usagers de la route, les adeptes du VAÉ doivent se conformer au Code de la sécurité routière. Par ailleurs, un vélo à assistance électrique se doit de comporter les mêmes équipements obligatoires qu'un vélo standard (voir page 8).

Du fait de sa vitesse, le cycliste équipé d'une monture électrique a par ailleurs une responsabilité supplémentaire vis-à-vis des usagers plus vulnérables. Pour la sécurité de tous, la prudence est de mise!

ÂGE MINIMAL

Le vélo à assistance électrique est réservé aux cyclistes de 18 ans et plus, à moins qu'ils détiennent un permis de cyclomoteur (6D).

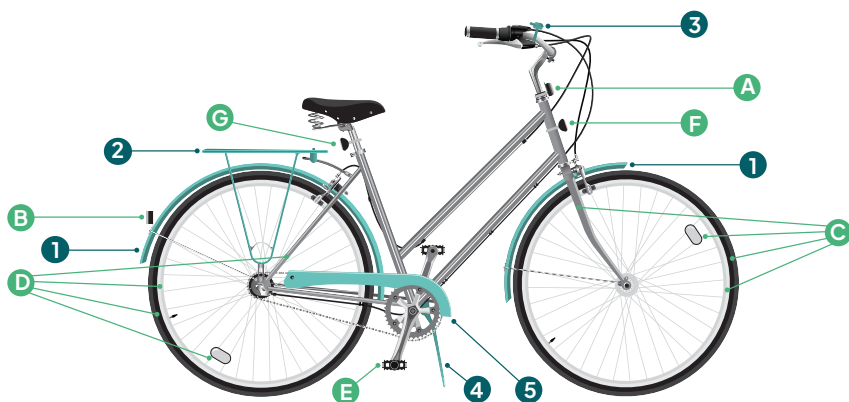


Ces dernières années, certains vélocistes se sont spécialisés dans la conversion de vélos classiques en montures électriques. Interrogez votre boutique de vélo locale!



Équiper son vélo

Un vélo bien équipé vous fera apprécier davantage vos déplacements.



ACCESSOIRES OBLIGATOIRES

ÉLÉMENTS RÉFLÉCHISSANTS

- A Réflecteur blanc à l'avant**
- B Réflecteur rouge à l'arrière**
- C Roue avant** : réflecteur jaune ou blanc aux rayons **OU** flancs de pneus réfléchissants **OU** bande réfléchissante des deux côtés de la jante **OU** bande réfléchissante jaune ou blanche de chaque côté de la fourche
- D Roue arrière** : réflecteur rouge ou blanc aux rayons **OU** flancs de pneus réfléchissants **OU** bande réfléchissante des deux côtés de la jante **OU** bande réfléchissante rouge ou blanche de chaque côté du hauban
- E Réflecteur jaune ou blanc sur chaque pédale** **OU** bandes réfléchissantes aux chevilles **OU** bandes réfléchissantes sur les chaussures

LUMIÈRES POUR ROULER À LA NOIRCEUR

- F Phare ou feu blanc à l'avant**
- G Feu rouge à l'arrière**

ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

- 1 Garde-boues**
Indispensables pour ne pas salir vos vêtements lorsqu'il pleut ou que la chaussée est mouillée.
- 2 Porte-bagage**
Muni d'un panier ou de sacoques, le porte-bagage vous évite d'avoir à porter votre sac ou à l'accrocher à votre guidon. En cas de pluie, une sacoche imperméable ou un couvre-sac est très utile pour protéger vos effets personnels.
- 3 Sonnette**
Pour avertir piétons, cyclistes et automobilistes de votre présence. À utiliser avec modération.
- 4 Béquille**
Pour maintenir votre vélo debout lorsqu'il n'est pas utilisé.
- 5 Garde-chaîne**
Pour protéger le bas de votre pantalon. En son absence, un serre-pantalons vous dépannera.



Pour ne jamais être pris au dépourvu, installez un système d'éclairage à dynamo. Il peut être également utile d'apporter des petites lumières de rechange.

Ajuster son casque

Bien que le port du casque n'est pas obligatoire dans la majorité des municipalités du Québec, il est conseillé. En outre, le port du casque est obligatoire lorsqu'on utilise un vélo à assistance électrique (y compris les vélos à assistance électrique en libre service).

Choisissez un modèle qui épouse bien la forme de votre tête. Et assurez-vous de bien l'ajuster en utilisant la méthode **2V1**. Un casque bien ajusté ne glisse ni sur le front ni sur la nuque.



2 Deux doigts entre le casque et vos sourcils



V Sangles formant un V et se rejoignant sous votre oreille



1 Un doigt entre la sangle et le menton

Éviter le vol

Dans le but de minimiser les risques de vol, voici les bonnes pratiques à adopter.



Cadenas Procurez-vous un cadenas de qualité. Choisissez un cadenas un U d'une marque reconnue ou une chaîne en acier trempé, plus lourde mais tout aussi efficace. Il vous en coûtera entre 80\$ et 150\$.



Lieu Verrouillez votre vélo dans un endroit sûr et éclairé. Cadenassez-le à un support à vélo fixe.



Façon Attachez le cadre et la roue avant de votre vélo au support à vélo. Ne cadenassez jamais seulement une roue. Pensez à cadenasser ou à emporter avec vous toutes les pièces qui s'enlèvent facilement (selle, roues comportant un système à déclenchement rapide, lumières, sacoches, etc.).



Prévention Enregistrez votre vélo auprès de Garage 529. Il s'agit d'une initiative à but non lucratif qui offre une plateforme d'identification et de vérification des vélos. En cas de vol, un vélo enregistré sera restitué plus facilement à son propriétaire.

Prendre soin de son vélo

Un vélo en bon état vous évitera de fâcheuses surprises sur la route.

VÉRIFICATIONS QUOTIDIENNES

Avant d'enfourcher votre vélo, assurez-vous :



Que les pneus sont bien gonflés : fiez-vous à l'indication du PSI maximal qui se trouve sur le pneu afin de rouler plus efficacement et de prévenir l'usure prématurée des pneus. En ville, il est recommandé de gonfler les pneus à 90% du PSI maximal pour une meilleure adhérence et une plus grande durabilité.



Que les freins sont efficaces : ils doivent répondre rapidement. Si ce n'est pas le cas, vérifiez l'usure des patins. Il est peut-être temps de les changer.



Que le dérailleur fonctionne bien : les vitesses sont faciles à passer et il n'y a pas de bruit de frottement lorsque vous pédalez.

ENTRETIEN RÉGULIER

Nettoyer régulièrement votre vélo permet de prévenir l'usure prématurée de ses composants. Des nettoyeurs pour vélo sont disponibles sur le marché à moindre coût.

LUBRIFIANT SEC OU HUMIDE?

Veillez à lubrifier régulièrement votre chaîne pour assurer une bonne transmission. Le choix du lubrifiant dépend de l'usage que vous faites de votre vélo :

- **lubrifiant humide** : idéal si vous utilisez votre vélo en trois ou quatre saisons. Ce lubrifiant est plus épais et se maintient en cas de pluie ou de conditions météorologiques humides. Du fait de sa texture visqueuse, il a cependant tendance à agréger la saleté et nécessite d'être nettoyé régulièrement.
- **lubrifiant sec** : recommandé si vous utilisez votre vélo à la belle saison seulement. Ce lubrifiant est plus léger et maintient la chaîne plus propre. Comme il est évacué facilement par l'eau, il convient de l'appliquer fréquemment, notamment après un épisode pluvieux.

MISE AU POINT ANNUELLE

Une mise au point coûte entre 50 \$ et 300 \$, en fonction de l'état du vélo et des ajustements à faire.

DEVENIR AUTONOME

Vous aimeriez entretenir votre vélo vous-même ? Il existe des formations et des ateliers communautaires de mécanique qui vous permettront de devenir complètement indépendant!



La mécanique vous rebute? Vous pouvez très bien faire du vélo sans jamais mettre les mains dans le cambouis!

Les boutiques et ateliers de vélo de votre localité se feront un plaisir de vous offrir leurs services.

S'habiller pour rouler

En général, vos vêtements de tous les jours seront parfaits pour vos déplacements à vélo.

Favorisez le multicouche que vous pourrez adapter en fonction de la météo et des saisons : ne vous habillez pas trop chaudement et enlevez une épaisseur dès que vous vous réchauffez.

Si votre vélo n'est pas muni d'un garde-chaîne, vous voudrez peut-être protéger votre pantalon en le roulant ou en utilisant un serre-pantalon.

Enfin, privilégiez les souliers ou sandales à semelle rigide. Ils seront plus efficaces pour pédaler !

PAR TEMPS PLUVIEUX



Procurez-vous des vêtements de pluie légers faciles à transporter dans votre sac. Vous serez ainsi toujours prêt!

PAR TEMPS FROID



Privilégiez un coupe-vent et une couche intermédiaire isolée à un manteau épais.



Portez des pantalons coupe-vent non doublés et des bottes ni trop volumineuses ni trop chaudes. Vos extrémités sont les points les plus sensibles : protégez vos mains avec des mitaines très chaudes et vos pieds avec des bas thermiques (par exemple : laine de mérinos).



En hiver, des lunettes fumées (le jour) ou de ski protégeront parfaitement vos yeux du froid et du vent. Portez une tuque ou un chapeau qui couvre bien les oreilles et le front, ou encore un casque de ski.

Pédaler en ville

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

SOYEZ ATTENTIF

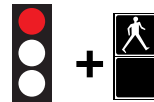
La ville regorge d'imprévus : personnes qui sortent d'entre deux voitures, portières qui s'ouvrent, automobilistes qui oublient d'utiliser leurs feux clignotants, nids-de-poule, etc. Il est donc primordial d'être attentif et concentré sur la route. Rappelez-vous qu'il est interdit de pédaler avec un ou des écouteurs ou en manipulant un appareil électronique portatif.

RESPECTEZ LA SIGNALISATION

Vous devez respecter la signalisation à l'intention des automobilistes à moins qu'il y en ait une spécifiquement à l'intention des cyclistes. Celle-ci prévaudra, le cas échéant.

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

Vous êtes autorisé, après vous être immobilisé et avoir accordé la priorité aux piétons, à poursuivre votre route à une vitesse raisonnable et prudente.



Attention



Si le panneau **Interdiction pour les cyclistes de traverser durant la phase réservée aux piétons** est présent : vous ne pouvez pas utiliser la phase pour piétons et êtes obligé d'utiliser la phase pour automobilistes.



Si le panneau **Obligation pour les cyclistes de traverser durant la phase réservée aux piétons** est présent : vous ne pouvez pas utiliser la phase pour automobilistes et êtes obligé d'utiliser la phase pour piétons.

AUTRES ÉLÉMENTS DE SIGNALISATION SPÉCIFIQUE AUX CYCLISTES QUE VOUS RENCONTREZ



Feu de circulation pour cyclistes

Les cyclistes doivent s'y conformer et n'ont alors pas le droit de respecter les phases du feu pour automobiles ou du feu pour piétons.



Trajet obligatoire pour cyclistes ou pour piétons et cyclistes



Exception pour bicyclettes

Indique que le panneau au-dessus ne s'applique pas aux vélos (par exemple : sens unique, interdiction de virage, etc.).



Obligation de descendre de son vélo

Ce panneau peut être accompagné d'une plage horaire indiquant les moments de la journée où l'obligation s'applique.



Interdiction de dépasser

ROULEZ DANS LE SENS DE LA CIRCULATION

Vous devez rouler dans le sens de la circulation automobile à moins que la signalisation autorise la circulation à contresens pour les cyclistes.

NE ROULEZ PAS SUR LES TROTTOIRS

Il est interdit de rouler sur les trottoirs sauf si la signalisation l'autorise, par exemple sous certains viaducs, ou en cas de nécessité.

ROULEZ AUSSI PRÈS QUE POSSIBLE DU CÔTÉ DROIT DE LA CHAUSSÉE

- **À bonne distance des voitures stationnées**

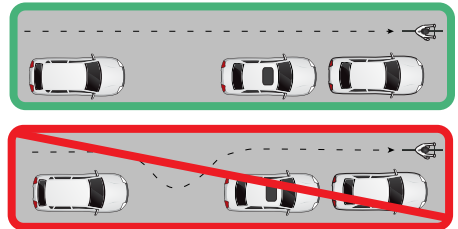
Lorsque des voitures sont garées, roulez à un mètre de celles-ci afin d'éviter les portières qui pourraient s'ouvrir de façon imprévue.

- **En conservant une marge de manœuvre**

Sur une rue sans stationnement, roulez à 50 cm du trottoir ou de la ligne blanche. Vous aurez ainsi une marge de manœuvre pour éviter un trou, une bouche d'égout ou un objet sur la chaussée.

- **En ligne droite**

Maintenez cette ligne même s'il y a des espaces vacants entre les voitures stationnées. Ainsi, vous serez visible et prévisible pour les automobilistes et cyclistes qui vous suivent.



PRIORITÉ PIÉTONNE

Le Code de la sécurité routière invoque le principe de prudence selon lequel les usagers plus imposants et rapides ont une responsabilité accrue envers les usagers plus vulnérables. À vélo, vous devez donner la priorité aux piétons selon les mêmes règles que les automobilistes (par exemple aux passages prioritaires pour piétons ou face aux autobus scolaires). Lorsque vous roulez dans une zone partagée avec des piétons, roulez lentement et donnez-leur la priorité.

Respectez les autres usagers

Le Code de la sécurité routière s'adresse à tous. Le respecter est essentiel afin que le partage de la route avec les autres usagers – piétons, cyclistes et automobilistes – soit le plus harmonieux possible.

NE ROULEZ PAS TROP VITE

Un cycliste qui roule trop vite ne peut anticiper les dangers et les imprévus sur la route. Adoptez donc une vitesse modérée, entre 15 et 20 km/h, afin d'avoir le temps de réagir.

SIGNELEZ VOS INTENTIONS

Indiquer la manœuvre que vous allez faire permet aux cyclistes et automobilistes qui vous suivent d'adapter leur conduite à votre cheminement. Un simple geste de votre bras fait bien le travail :



virage à gauche



virage à droite



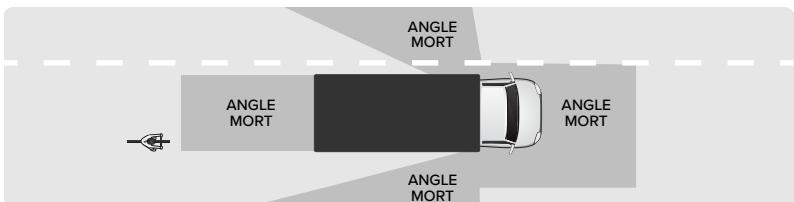
arrêt/ralentissement

RESTEZ DERRIÈRE LES AUTOBUS ET LES CAMIONS ET GARDEZ VOS DISTANCES

Les autobus et les camions ont de larges et nombreux angles morts : les conducteurs ne vous voient pas lorsque vous êtes positionné dans un des angles morts.

Assurez-vous de garder une distance qui permet au chauffeur de bien vous voir et, autant que possible, restez toujours derrière pour éviter de vous retrouver coincé par un véhicule qui effectue un virage ou qui se tasse vers la droite.

Ne dépassez jamais un autobus ou un camion par la gauche ou la droite sauf s'ils sont à l'arrêt complet et que leurs feux de détresse sont en fonction.



SOYEZ PRUDENT AUX INTERSECTIONS

Plusieurs conflits se produisent aux intersections. Restez vigilant et assurez-vous d'être vu des autres usagers – cyclistes, piétons, automobilistes – en établissant un contact visuel avec eux.

Soyez visible

Au feu de circulation, placez-vous devant les voitures qui attendent le feu vert, sans empiéter sur le passage piéton. De cette façon, vous vous assurez d'être vu par les automobilistes arrêtés.

Méfiez-vous des véhicules qui tournent à droite

Soyez toujours vigilant aux intersections et assurez-vous de ne pas vous retrouver dans l'angle mort d'un véhicule. Si la voie de droite est réservée au virage à droite, dépassez les voitures par la gauche.

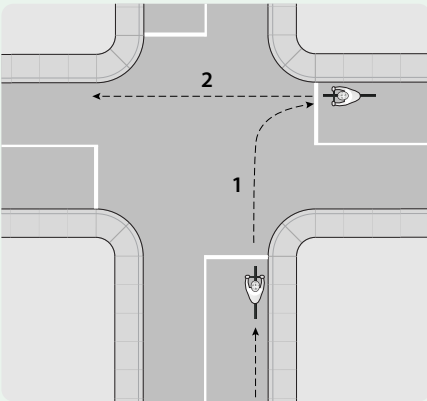
Redoublez de prudence si le virage à droite au feu rouge est permis là où vous roulez. Le virage à droite au feu rouge est interdit sur l'île de Montréal, mais autorisé presque partout ailleurs au Québec à moins d'une indication contraire.

Exécutez vos virages à gauche de façon sécuritaire

Il existe deux façons d'effectuer un virage à gauche. Adoptez celle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.

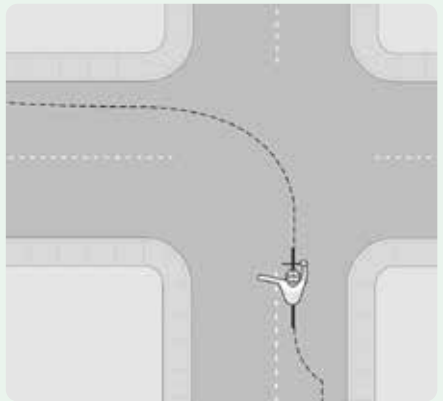
Virage en deux étapes

Consiste à effectuer la manœuvre comme un piéton. Cette méthode est indiquée lorsqu'il y a plusieurs voies à traverser ou une circulation dense et rapide.



Virage en une étape

Consiste à effectuer la manœuvre comme un véhicule. Cette méthode est indiquée lorsqu'il y a peu de circulation, une seule voie par direction ou que la rue est un sens unique.



Rouler avec des enfants

Vous pensez vous déplacer à vélo avec des enfants ? En fonction de leur âge, vous pourrez adapter votre vélo pour les transporter ou encore leur apprendre à se déplacer de façon autonome.

TRANSPORTER DES ENFANTS

Il suffit de l'équiper d'accessoires adaptés pour que votre vélo devienne une solution de remplacement à la voiture. En général, il n'est pas recommandé de transporter un enfant de moins d'un an à vélo.



SIÈGE 1 SEUL ENFANT



La solution la plus simple et économique : le siège est toujours sur votre vélo, prêt à être utilisé !

Très peu encombrant.

Siège avant :

- meilleure communication avec l'enfant;
- laisse la possibilité d'installer un panier ou des sacoches à l'arrière.



Attention à la stabilité du vélo lors de l'installation de l'enfant dans son siège.

Siège avant :

- durée de vie plus courte (à cause de la limite de poids);
- ne s'installe pas sur tous les types de vélo.



REMORQUE 1 OU 2 ENFANTS



Confortable pour les enfants.

Protège les enfants des intempéries.



Augmente l'espace pris par le vélo sur la chaussée.

Doit être stationnée quelque part lorsqu'elle n'est pas utilisée.



DEMI-VÉLO OU GIRAFE 1 SEUL ENFANT

Vélo d'appoint qui s'accroche au vélo de l'adulte.

Pour les enfants plus grands ou plus vieux (de 4 à 9 ans).



Permet à l'enfant de pédaler, tout en étant encadré.



Pour qu'il soit confortable, l'enfant doit savoir se tenir en équilibre sur le vélo.



Votre enfant doit être vêtu plus chaudement que vous puisqu'il ne pédale pas :
habilitez-le comme vous le feriez s'il allait jouer dehors.



VÉLO CARGO

1 À 4 ENFANTS

Si vous souhaitez vivre sans voiture et minimiser le recours à l'autopartage et au taxi, le vélo cargo sera votre meilleur allié.

Certains modèles ont trois roues (+ stable) et d'autres ont deux roues (+ maniable).



Grande capacité de chargement.
Permet le transport d'enfants, mais également de lourdes charges.



Coût d'achat élevé.
Peut être difficile à stationner à cause de sa grosseur.



VÉLO RALLONGÉ

1 À 3 ENFANTS

Vélo à deux roues avec un prolongement à l'arrière qui permet le transport de sacs ou de personnes.



Polyvalent : accommode sacs, sièges pour bébé ou bancs pour enfant.

Se stationne relativement bien.



Coût d'achat élevé.
Nécessite plus d'espace de stationnement qu'un vélo ordinaire à cause de sa longueur.



Une assistance électrique vous permettra de parcourir de longues distances et de gravir les côtes, malgré le poids du vélo et de la charge.

APPRENDRE AUX ENFANTS À SE DÉPLACER EN VILLE

Les enfants ont besoin de dépenser de l'énergie tous les jours : montrez-leur à pédaler, accompagnez-les à l'école à vélo et profitez-en pour leur enseigner comment se déplacer dans votre quartier.

Avant de faire pédaler vos enfants dans les rues, faites-les pratiquer dans les cours d'école, les parcs et les ruelles. Lorsque vous les sentirez prêts, accompagnez-les sur des rues tranquilles afin qu'ils apprennent à circuler sur le réseau routier. Aussi, sachez qu'il est généralement accepté que les cyclistes de moins de 10 ans roulent sur le trottoir, s'ils roulent lentement et font attention aux piétons.

Rouler devant ou derrière l'enfant ?

Lorsque parents et enfants roulent ensemble dans la rue, deux méthodes sont adéquates. À vous de déterminer celle qui convient le mieux à la personnalité de votre enfant et à la situation.

- Rouler derrière l'enfant : permet de voir comment il se comporte et de lui prodiguer des conseils.
- Rouler devant l'enfant : permet d'anticiper ce qui peut survenir et de montrer l'exemple.

Rouler en hiver

De plus en plus de cyclistes roulent pendant les quatre saisons. En vous équipant adéquatement et en suivant les conseils de base, vous risquez fort d'avoir la piqûre et de réaliser qu'il n'y a pas raison de vous priver du plaisir de rouler à l'année!

ÉTABLISSEZ VOTRE ZONE DE CONFORT

La saison froide débute lentement et s'installe graduellement. Il est donc possible de vous acclimater et d'établir votre zone de confort : pédalerez-vous sur la neige ou uniquement sur surface sèche, jusqu'à -5°C ou -20°C ? Allez-y à votre rythme.

ADAPTEZ VOTRE CONDUITE

Privilégiez les pistes cyclables déneigées, les artères bien nettoyées et les petites rues tranquilles où il vous sera possible de rouler au centre de la voie, loin des accumulations de neige et de glace.

Faire du vélo sur une surface glacée ou enneigée demande plus de prudence : roulez plus lentement, évitez les mouvements brusques et prévoyez plus de distance pour vous arrêter.

CHOISISSEZ VOTRE VÉLO

L'hiver, rien ne vous empêche d'utiliser le même vélo que le reste de l'année, mais sachez que les abrasifs répandus sur la chaussée et le gel/dégel peuvent causer de la corrosion, ce qui détériorera prématurément votre vélo.

Si vous optez pour un vélo spécifique à l'hiver, choisissez-le le plus simple possible tout en vous assurant qu'il pourra être équipé pour assurer votre confort et votre sécurité.

ÉQUIPEZ VOTRE VÉLO

Vous pouvez doter votre vélo de pneus à crampons ou de pneus cloutés en vue d'améliorer l'adhérence et d'éviter de glisser sur la glace.

Vous pouvez également rouler avec des pneus réguliers, mais moins gonflés qu'en été : ils procureront une meilleure adhérence en agrandissant la surface de contact avec le sol.

AJUSTEZ VOTRE VÉLO

Baissez légèrement votre selle afin de pouvoir facilement poser les pieds par terre en cas de dérapage.



Le ciel s'obscurcit plus tôt l'hiver : ayez toujours avec vous votre éclairage actif. Pensez à toujours avoir avec vous des petites lumières de rechange, au cas où vos lumières habituelles cesseraient de fonctionner en cours de route.

PRENEZ SOIN DE VOTRE VÉLO



Lubrifiez régulièrement et généreusement toutes les composantes afin d'en améliorer la performance et de réduire le risque de gel.



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



Si vous laissez votre vélo à l'extérieur, vérifiez toujours son état avant de l'enfourcher. Par temps très froid, il arrive que les freins, les moyeux, le pédalier et le jeu de direction tournent au ralenti ou cessent de fonctionner. Si cela se produit, un retour à des températures moins froides suffit généralement à régler le problème.



Si vous entrez votre vélo à destination ou à la maison, sachez que ces constants gel/dégel généreront de la corrosion.



Consultez le site velo.qc.ca/rouler-en-hiver pour en apprendre davantage.



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, visitez velo.qc.ca



Mentorat – un coup de pouce personnalisé!

Apprendre à son rythme, dans son quartier, avec l'aide de cyclistes plus expérimenté-es. Trouvez un-e mentor-e près de chez vous pour vous aider à acquérir ou améliorer vos compétences à vélo : apprendre à faire du vélo, circuler en ville, circuler à vélo en hiver.



Trouver
un-e mentor-e
mentorat.velo.qc.ca

