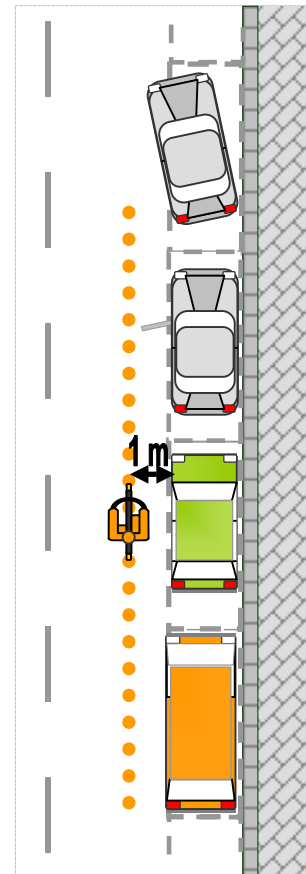


Rouler sans peur et sans reproches?

Gardez vos distances – Prenez votre place	1
Rendez vous visible – Évitez l’angle mort.....	2
Maintenez votre trajectoire	3
Virez à gauche comme vous le «sentez»	3
Tourner à gauche direct- Tourner en trois temps :.....	4
Dans un giratoire, comportez-vous comme une voiture	4
Rue à contresens pour cyclistes	5
Contre le vol :.....	5
Comment rouler « sûr » en ville à vélo.....	6
Autres conseils.....	6

Luc Coveliers
 Pro Velo Bruxelles - Brussel
 Maison des Cyclistes - Het fietsershuis
 rue de Londres 15 Londenstraat
 1050 Bruxelles / Brussel
 Tél Travail : 02/517.17.64
 Email : l.coveliers@provelo.org
 www.provelo.org

Gardez vos distances – Prenez votre place



Le code de la route prescrit aux conducteurs (et donc aux cyclistes) de tenir leur droite.

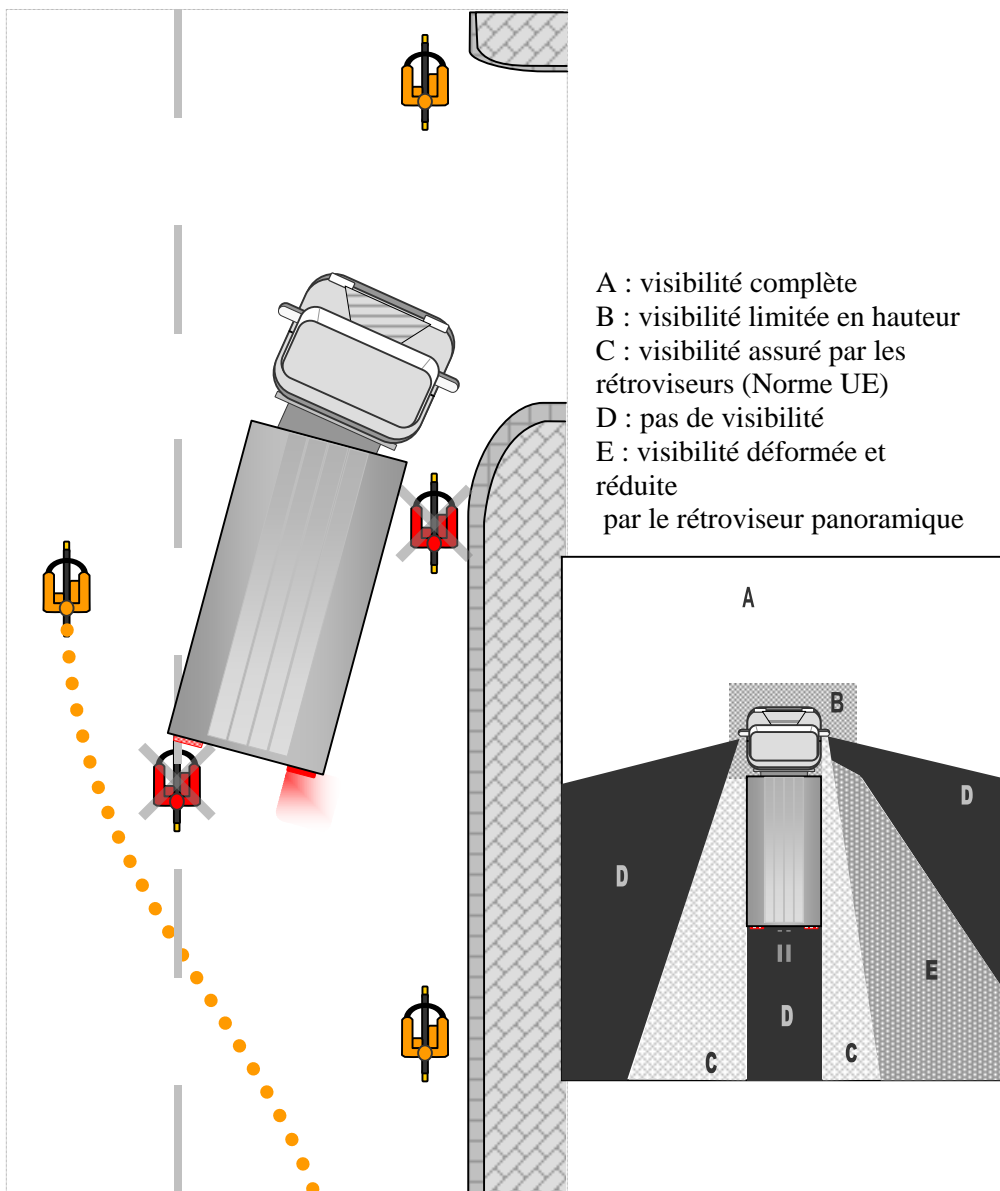
Dans l’esprit du code de la route, un cycliste doit aussi se prémunir contre les imprudences d’autrui et les obstacles imprévus. Il doit donc se tenir à une distance raisonnable des portières des véhicules en stationnement. Prévoyez une distance d’environ 1m: cela vous met à l’abri des portières ou d’une manœuvre quand un automobiliste déboîte du stationnement. Grâce à cet espace de sécurité, vous pourrez aussi éviter les obstacles subits (débris de verre, nid de poule, etc.) sans surprendre un automobiliste qui vous suit: vous pourrez soit faire un écart minime vers la gauche, soit contourner l’obstacle par la droite.

Sachez d’ailleurs qu’en vous dépassant, le conducteur d’un véhicule automobile doit laisser une distance latérale d’au moins un mètre entre son véhicule et le cycliste.



- Prévoyez une distance
- ... aux voitures qui déboîtent
- ... aux portières qui s’ouvrent
- ... aux enfants qui débouchent entre deux véhicules

Rendez vous visible – Évitez l'angle mort



La première règle de prudence est de vous assurer qu'on vous a remarqué.

Si vous n'avez pas établi de contact visuel avec un conducteur, vous devez considérer qu'il ne vous a pas vu: vous êtes en danger.

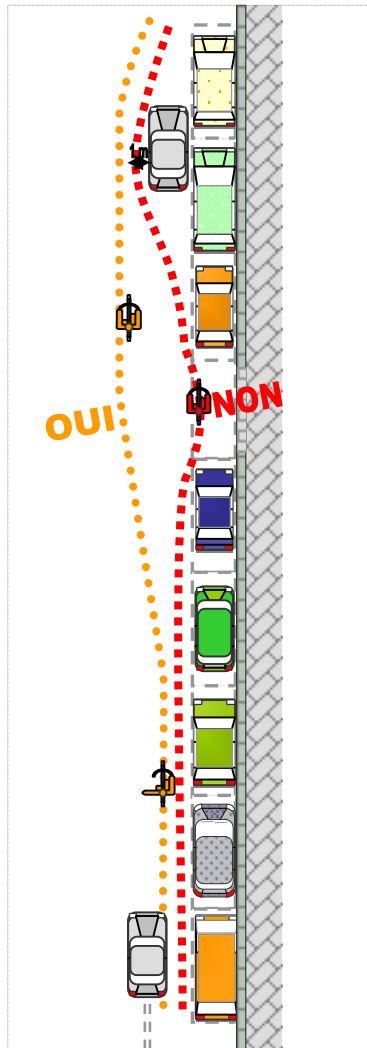
Les automobilistes seront mieux avertis de votre présence si vous vous équipez de bandes réfléchissantes (aux chevilles comme pinces à vélo, aux poignets) et/ou d'un brassard réfléchissant.

Bien entendu, vous ne pouvez circuler de nuit sur un vélo sans éclairage. Le mieux est d'équiper son vélo correctement pour être en règle et assurer au mieux sa sécurité en toutes circonstances. Seuls certains types de vélos peuvent ne pas avoir d'éclairage. Mais pour circuler en ville, l'éclairage est indispensable et mérite un budget approprié pour un équipement de qualité (par exemple, phare halogène restant allumé à l'arrêt grâce à un petit accumulateur, dynamo fonctionnant en toutes circonstances, etc.).

Le risque qu'on ne vous ait pas vu est particulièrement grand si vous avez affaire à un poids lourd (bus, autocars, semi-remorques, camions et grosses camionnettes). Ces conducteurs ne sont pas nécessairement de mauvaise volonté: tout simplement, ils ne vous voient pas facilement, à cause des angles morts dans les rétroviseurs (parties sur l'avant, le côté et l'arrière du véhicule où le rétroviseur ne sert à rien).

Ne dépassez jamais un poids lourd par la droite, même s'il est à l'arrêt: vous risquez d'être dans l'angle mort et, si le poids lourd vire à droite, vous serez pris sous les roues. Cette situation est à l'origine de beaucoup d'accidents mortels.

Maintenez votre trajectoire



ped à terre s'il le faut.

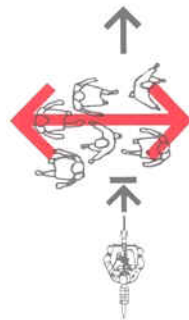
Gardez une «ligne claire»

Beaucoup d'accidents sont le résultat d'un manque de clarté dans les intentions.

Les automobilistes ont tendance à interpréter votre comportement en leur faveur.

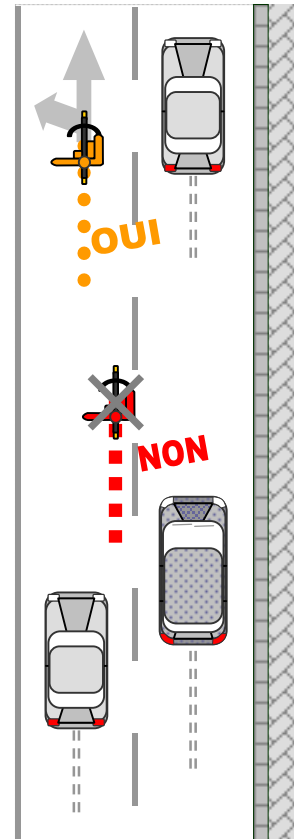
Ne laissez donc jamais planer aucune ambiguïté quant à vos intentions. Par exemple, serrer excessivement à droite est interprété comme «je veux me laisser dépasser».

Quand vous circulez en ligne droite, gardez votre ligne de conduite sans faire de crochets entre des voitures en stationnement.



Sur les passages protégés, les piétons ont la priorité. Ils ne vous voient pas ou vous entendent pas toujours. N'hésitez pas à mettre

Virez à gauche comme vous le «sentez»



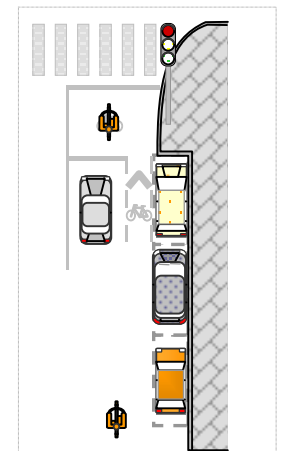
transversale sur votre droite, puis attendez le feu vert.

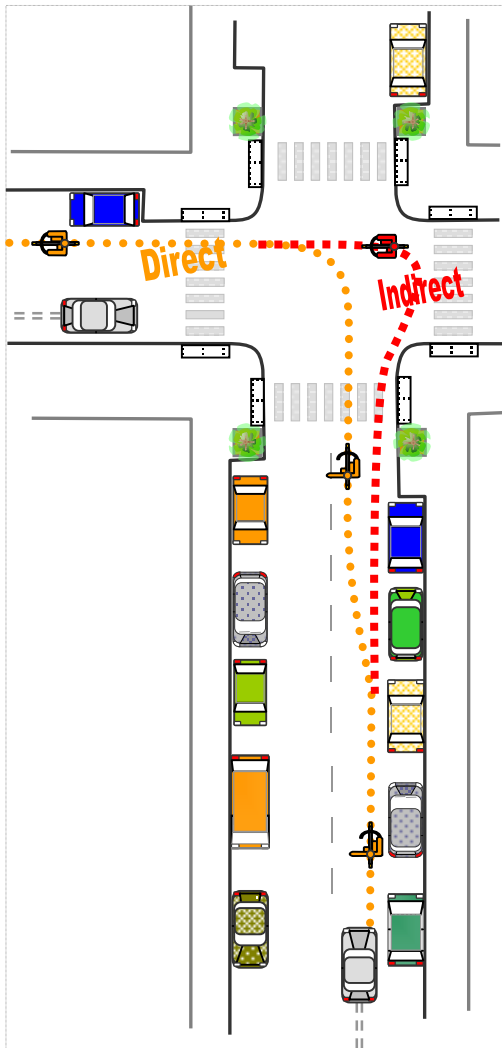
Le virage à gauche est facilité dans certains carrefours à feux, quand il y a une zone avancée pour cyclistes (voir ci-dessus). En vous plaçant prudemment devant les voitures dans la zone prévue pour les cyclistes, vous serez bien en vue et plus en sécurité.

Tourner à gauche est une manœuvre très difficile. Ne surestimez pas vos capacités. Prenez progressivement de l'assurance; au besoin, envisagez de prendre des cours de conduite pour cyclistes organisés par les associations.

Pour virer à gauche de façon directe, indiquez votre intention en levant le bras à une certaine distance du carrefour et positionnez-vous clairement: en vous rapprochant du milieu de la chaussée, vous manifestez votre intention de tourner. Ne faites jamais de manœuvre brusque.

Par prudence, selon votre degré d'expérience ou dans des situations difficiles (poids lourds, plusieurs files, rails de tram), donnez la préférence au «tourne-à-gauche par la droite». Donc, manœuvrez en deux temps: rejoignez les feux de la rue

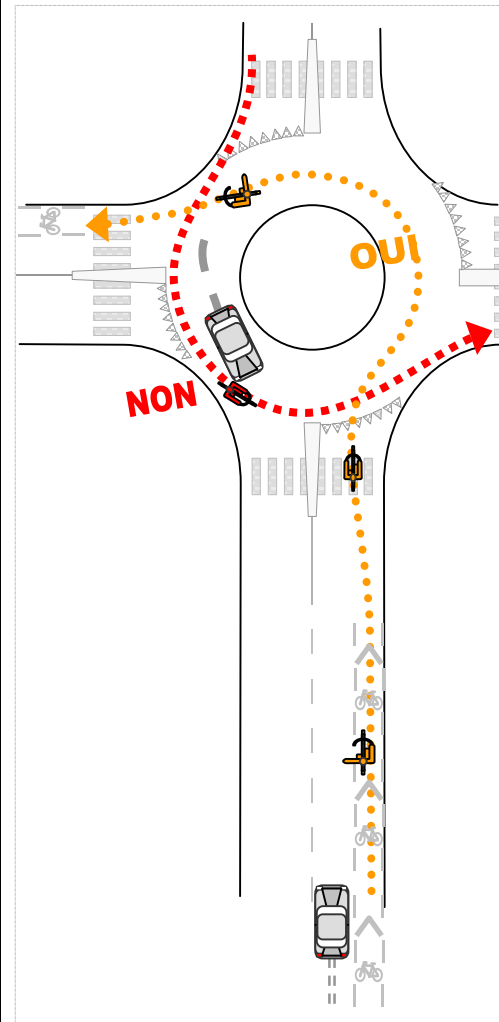




Tourner à gauche direct ou Tourner en trois temps :

Regarder derrière soi longtemps à l'avance ; tendre son bras pour montrer son intention de tourner, puis se placer à gauche de sa bande de circulation; remettre ses deux mains sur le guidon et tourner.

Sur une route munie de plusieurs présélections, le cycliste éprouve souvent des difficultés pour tourner à gauche. Certains carrefours sont signalés et équipés pour permettre ce mouvement en deux temps.



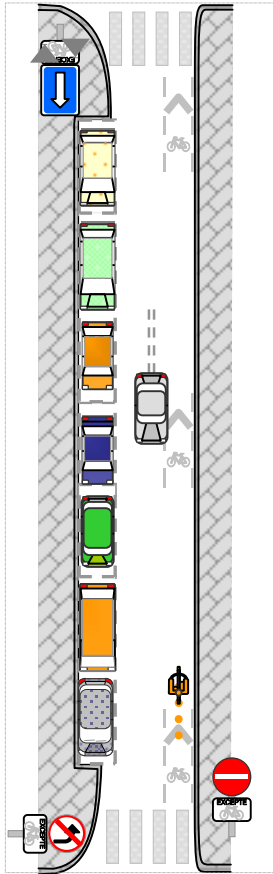
Dans un giratoire, comportez-vous comme une voiture

Attention! Dans un giratoire, des règles de conduite particulières s'imposent pour votre sécurité.

Si le giratoire est petit et à une seule bande, vous le franchirez en sécurité en restant plus ou moins au milieu de la chaussée. Franchir un tel giratoire dure quelques secondes et est très sûr: les statistiques prouvent qu'il y a très peu d'accidents, grâce aux vitesses très faibles.

Si le giratoire est grand et à deux bandes, vous le franchirez en sécurité en occupant la bande de droite, mais sans serrer à droite (sinon les automobilistes risquent d'interpréter votre position comme une intention de quitter le giratoire à la prochaine sortie). Tendez le bras gauche tant que vous comptez rester dans le

giratoire, pour signaler votre intention «d'aller tout droit» à tout automobiliste qui vous dépasserait. Si vous n'êtes pas à l'aise, franchissez le giratoire à pied, ou envisagez de prendre des cours de conduite à vélo.



Rue à contresens pour cyclistes

Afin d'éviter des détours contraignants les cyclistes peuvent emprunter, à contresens, certaines rues à sens unique. Contrairement à une opinion répandue, les contresens pour cyclistes sont sûrs. Les usagers se voient mutuellement et adaptent leur conduite.

En sécurité dans les sens uniques limités (SUL)

Les accidents dans les SUL ne se produisent qu'à certains types de carrefours. Ce sont ceux où un automobiliste n'est pas conscient qu'un cycliste viendra de la droite.

Dans un SUL, même quand vous avez la priorité de droite, vérifiez si le contact visuel s'établit: s'il n'y a pas de contact visuel, ne prenez pas votre priorité.

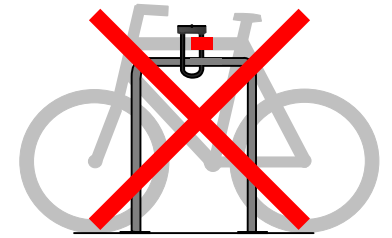
Faites de même quand vous êtes confronté à un automobiliste qui sort d'un garage ou d'un parking.

Vous devez tenir votre droite, mais pensez aussi à rester visible pour un automobiliste qui déboîte d'un stationnement. Serrez franchement à droite à l'approche des carrefours. Certaines communes rappellent cette règle de prudence par des marquages au sol.

N'oubliez pas que les marquages au sol ne vous concernent que s'ils sont à votre droite: ne roulez pas à l'anglaise en prenant à l'envers les marquages au sol prévus pour l'autre sens!

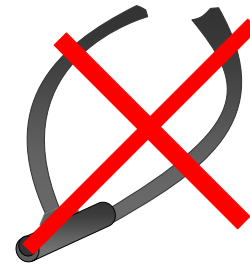
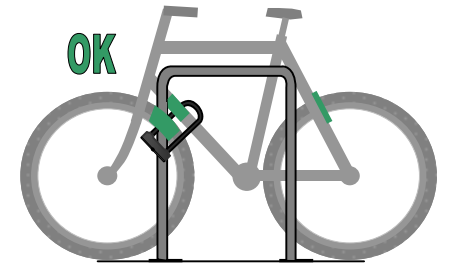
Contre le vol :

Attachez toujours votre cadre et votre roue avant de votre vélo à un point fixe



Wees dieven te slim af

Maak altijd het kader en het voorwiel van je fiets vast aan een vast punt



Antivol recommandé par les voleurs
Fietsslot aangeraden door dieven



Antivol que nous vous recommandons
Fietsslot door ons aangeraden

Comment rouler « sûr » en ville à vélo ?

- 1. Avoir un vélo bien réglé:** freins, changement de vitesse, éclairage, accessoires... doivent être vérifiés par un "pro". Bon à savoir : des pneus gonflés très forts, à 3,5 bars, crèvent moins souvent et diminuent l'effort au pédalage.
- 2. Oser prendre sa place** sur sa bande de circulation. Serrer à droite, pour gêner le moins possible, est un réflexe naturel qui comporte deux risques : se prendre la portière d'une voiture en stationnement et se faire frôler par les voitures qui dépassent. Il ne faut donc pas hésiter rouler là où les voitures posent leurs roues de droite par exemple, même si courtoisement, en montée, on peut resserrer un peu plus à droite. Garder une trajectoire rectiligne, sans louvoyer, permet de rester plus « prévisible » pour ceux qui arrivent derrière.
- 3. Dépasser par la gauche,** c'est plus sûr. Dépasser par la droite, où on est plus rarement attendu et vu, c'est risqué. Remonter une file de voitures à l'arrêt se fait donc par la gauche ou au centre de la chaussée. Lorsque la file redémarre, on se réinsère tranquillement derrière une voiture. Attention en remontant un camion, un bus ou un tram à l'arrêt : des piétons débouchent parfois devant.
- 4. Au feu rouge, se placer devant la première voiture,** même s'il n'existe pas de « sas vélo » peint au sol. Cela permet d'être toujours vu et éventuellement de tourner à gauche confortablement.
- 5. Tourner à gauche en trois temps :** regarder derrière soi longtemps à l'avance ; tendre son bras pour montrer son intention de tourner, puis se placer à gauche de sa bande de circulation; remettre ses deux mains sur le guidon et tourner.
- 6. Etre clair dans ses intentions,** indiquer chaque changement de direction avec ses mains, ses bras, son regard ; vérifier dans les yeux des conducteurs qu'on est bien vu et compris.
- 7. Etre visible le jour et surtout la nuit :** vêtements clairs ou réfléchissants, éclairage efficace, catadioptrés, bande réfléchissante attachée à la cheville... c'est vital!
- 8. Bien choisir son itinéraire,** et vérifier à l'avance son trajet sur une carte en choisissant les aménagements cyclables quand ils existent (www.velo.irisnet.be) ou les rues tranquilles qui permettent d'éviter les grands

axes. Etre curieux, chercher de nouveaux itinéraires, essayer des rues parallèles, s'orienter au « pif » dans des quartiers inconnus, c'est ça aussi le plaisir de découvrir sa ville à vélo...

9. Etre respectueux du code de la route, des piétons et des autres usagers, et inspirer la courtoisie : c'est si bon.

10. Adopter un comportement sécurisant

anticiper ses mouvements : prévoir les obstacles, les freinages, les changements de direction, les montées...

regarder loin devant soi et porter son regard à l'endroit précis où on veut poser ses roues.

être confiant: la peur attire la chute ou l'accident

se méfier des piétons qui ont l'habitude de traverser « à l'oreille ».

Autres conseils...

pour garder son vélo longtemps : attacher le cadre du vélo (et si possible la roue avant) à un point fixe, avec un cadenas en U... même pour trente secondes.

pour rouler loin: ne pas effectuer d'efforts exagérés : dans les côtes, on sélectionne un petit braquet, une petite vitesse. Avec un dérailleur, il faut changer avant la côte.

pour sortir couvert: prévoir une tenue de pluie qui sert statistiquement 7,6 fois sur 100, et une casquette qui protège les yeux des gouttes de pluie et qui, contrairement au capuchon, tient mieux sur la tête et n'entrave jamais la vue latéralement.

pour transporter des objets: prendre un sac à dos si c'est fragile; sinon, un panier fixé sur le guidon est pratique, mais une sacoche, accrochée au porte-bagage ou à la fourche avant, protège mieux ce qu'on dépose dedans. La sécurité exige qu'on n'accroche rien de lourd à son guidon.

pour pédaler en toute élégance, choisir de beaux vêtements oui, mais jamais rien de long, manteau ou robe, qui se prendrait dans les rayons. Pour vous, mesdames, un tailleur avec pantalon ou jupe courte avec des bas opaques.

pour être indemnisé en cas d'accident en tort : prendre une RC Familiale qui couvre les dégâts causés aux autres. Dans un accident avec une voiture, les frais d'hospitalisation sont d'office couverts par l'assurance de l'automobiliste. Un accident sur le chemin du travail ? l'assurance de l'employeur couvre les dégâts occasionnés à autrui et les frais d'hospitalisation du cycliste.

Rappel : un cycliste, heurtant une portière de voiture en stationnement qui s'ouvre brutalement devant lui, est toujours en droit (article 28 du code de la route).

Rappel : en cas de litige entre assurances, les membres du Gracq (info@gracq.org) bénéficient d'une assurance juridique.