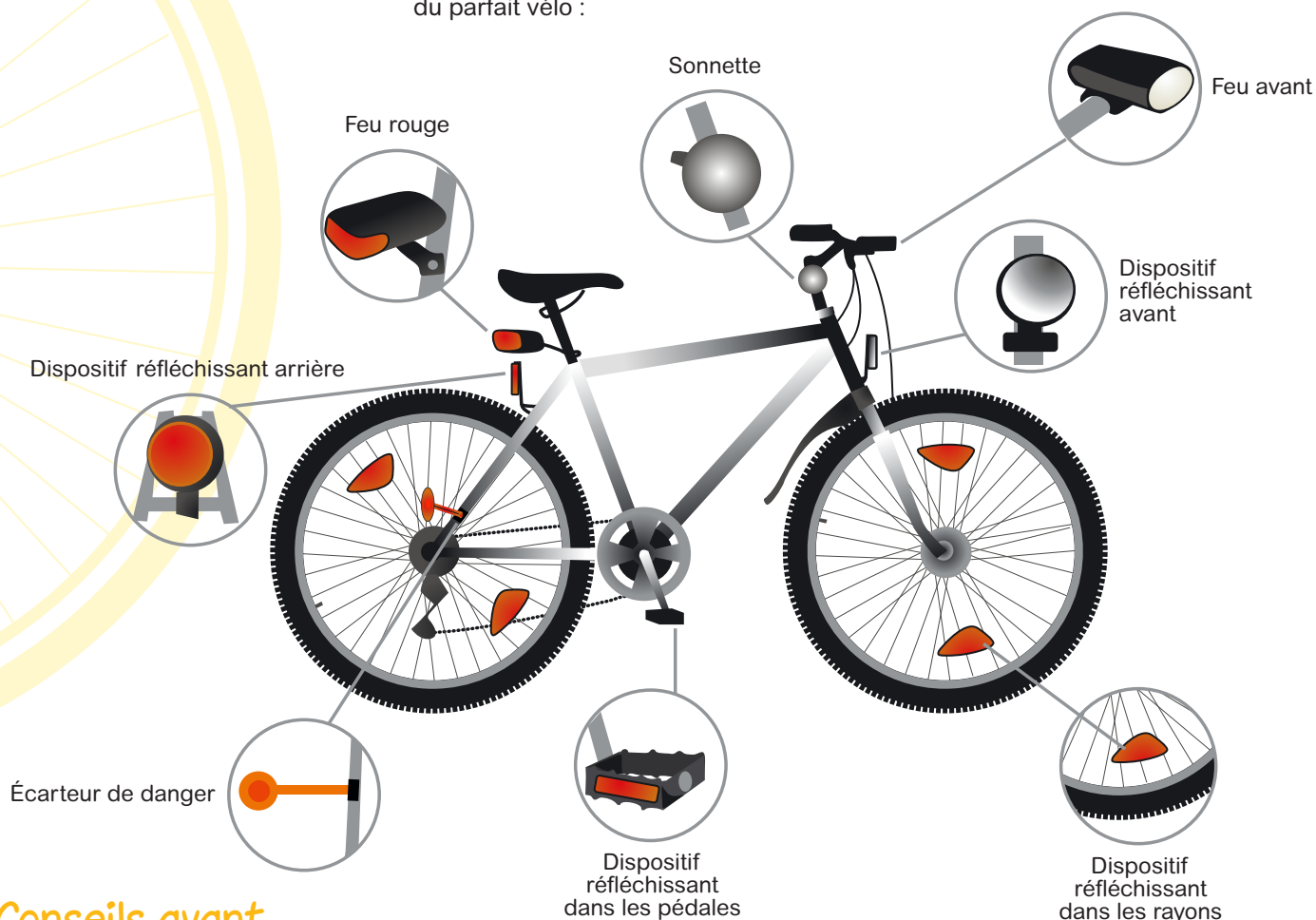


Circuler à vélo en toute sécurité

Pour rouler en toute sécurité, le cycliste doit impérativement disposer d'un vélo en bon état, être bien équipé et avoir une tenue vestimentaire adaptée.

L'équipement du vélo

Pour être bien visible en toutes saisons, voici une présentation détaillée du parfait vélo :



Conseils avant de prendre la route, vérifie que :

- Les freins bloquent la roue,
- Les feux avant et arrière s'allument,
- La sonnette fonctionne,
- Le dérailleur passe toutes les vitesses,
- Les pneus sont gonflés,
- La roue avant est bien serrée.



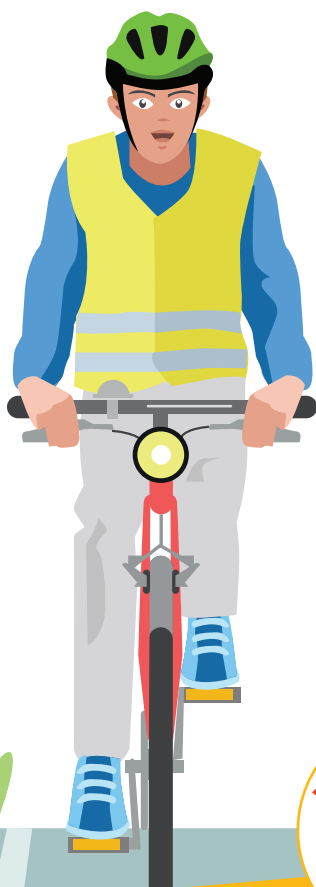
L'équipement du cycliste

Pas d'obligation concernant la tenue vestimentaire du cycliste. Elle doit être simplement adaptée aux conditions climatiques, à l'effort demandé et aux conditions de sécurité :

- Vêtements confortables, près du corps pour éviter de s'accrocher (par exemple, pas de pull noué à la taille ou aux épaules),
- Tenue claire ou de couleur vive et mieux encore pourvue de bandes réfléchissantes,
- Chaussures sans lacets ou des lacets bien noués et en bon état.

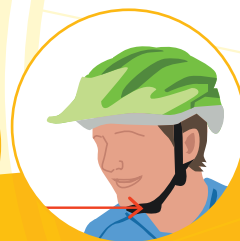
Le saviez-vous ?

Le port d'un casque réduit de 75 % le risque de traumatisme crânien et de 85 % le risque de lésions cérébrales. Lors d'une chute ou d'un accident, le casque doit être remplacé. Même s'il paraît intact, la matière synthétique destinée à absorber les chocs a perdu son efficacité.



En revanche, le cycliste doit être équipé obligatoirement :

- D'un casque à coque rigide et portant un sigle C.E. (Obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans depuis le 22 mars 2017).
- D'un gilet rétro-réfléchissant certifié, hors agglomération, la nuit ou lorsque la visibilité est réduite (obligatoire depuis le 1^{er} octobre 2008).



Conseils pour bien mettre son casque :

- Le casque se porte en position horizontale, à deux doigts du sommet du nez, ni trop sur le front, ni trop dans la nuque,
- Les sangles sont ajustées en triangle autour de l'oreille.
- Les jugulaires fermées passent sous le menton sans trop serrer, à environ 1 doigt, pour que le casque reste bien en place.