

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.