

Se déplacer à vélo en milieu urbain

Trucs et conseils



Vélo Québec

LE VÉLO

SANTÉ

VÉLO - BOULOT



1/2 DE L'EXERCICE QUOTIDIEN recommandé chez les enfants



ÉCONOMIQUE

COÛT ANNUEL



EFFICACE

5 KM EN MILIEU URBAIN



ON ÉVITE LE TRAFIC!

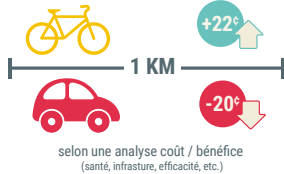


FACILE À STATIONNER!



RENTABLE

PAYANT POUR LA SOCIÉTÉ



COÛT D'ENTRETIEN MOINDRE



ÉCONOMIE D'ESPACE



ÉCOLO

AUCUNE POLLUTION



C'EST AGRÉABLE!



Table des matières

Ce n'est pas pour moi!	4
Choisir le bon vélo	6
Équiper son vélo	8
Vous portez un casque?	9
Éviter le vol	9
Prendre soin de son vélo	10
S'habiller pour rouler	11
Pédaler en ville	12
Rouler avec des enfants	16
Rouler en hiver	18

Ce n'est pas pour moi!

C'est trop loin

À moins d'habiter à 13 km ou plus de votre destination, le vélo est une option facile et efficace!

≤ 5 km: comptez moins de 25 minutes.

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

≥ 13 km: votre déplacement sera plus « sportif » et il vous faudra vous équiper en conséquence. Vous pourriez aussi décider de faire le trajet deux ou trois fois par semaine ou de combiner les modes de transport.



Afin de bien évaluer la durée du déplacement et le trajet à emprunter, faites un essai un jour de congé!

Je ne sais pas où stationner mon vélo

Informez-vous sur la présence de stationnement pour vélos à proximité.

Demandez que soit aménagé un stationnement pour vélos.

Vérifiez s'il est possible d'entrer votre vélo à destination.

Je ne suis pas assez en forme

Essayez-le une fois par semaine, puis augmentez la fréquence graduellement selon votre niveau de confort. Mais faites attention, le plaisir croît avec l'usage!

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

Je dois transporter mes emplettes

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

Et pensez-y: il est beaucoup plus facile de garer un vélo qu'une voiture devant le commerce de son choix!

Plus d'info en page 8

Je vais transpirer

Se déplacer à vélo n'est pas une course: roulez plus lentement et vous arriverez complètement sec.

Vous voulez tirer profit de votre déplacement pour vous entraîner? Vérifiez si vous pouvez avoir accès à une douche à destination.

Je serai mouillé s'il pleut

On annonce de la pluie en fin de journée? Prenez vos vêtements de pluie avec vous pour le retour à la maison.

Il pleut au départ? Revêtez vos vêtements de pluie ou optez pour le transport en commun.

Si la pluie vous dérange, ne prenez votre vélo que les jours de beau temps.

Plus d'info en page 11

Je vais devoir rouler dans le trafic

Planifiez votre trajet de façon à emprunter majoritairement des rues peu passantes et des voies cyclables.

S'il y a sur votre trajet des rues où la circulation automobile est intense, suivez nos conseils pour rouler en ville en pages 12 à 15.

Je suis fatigué à la fin de la journée

Pédaler modérément jusqu'à votre domicile vous fera décompresser, libérera votre esprit et vous donnera de l'énergie.

Je dois conduire mes enfants à l'école ou à la garderie

Quelle excellente occasion de leur transmettre le goût des déplacements actifs!

Plus d'info en pages 16 et 17

Choisir le bon vélo

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

LE VÉLO IDÉAL POUR VOS DÉPLACEMENTS

Si vous songez à faire l'achat d'un vélo spécifiquement pour vos déplacements, certains vélos seront mieux adaptés à vos besoins.

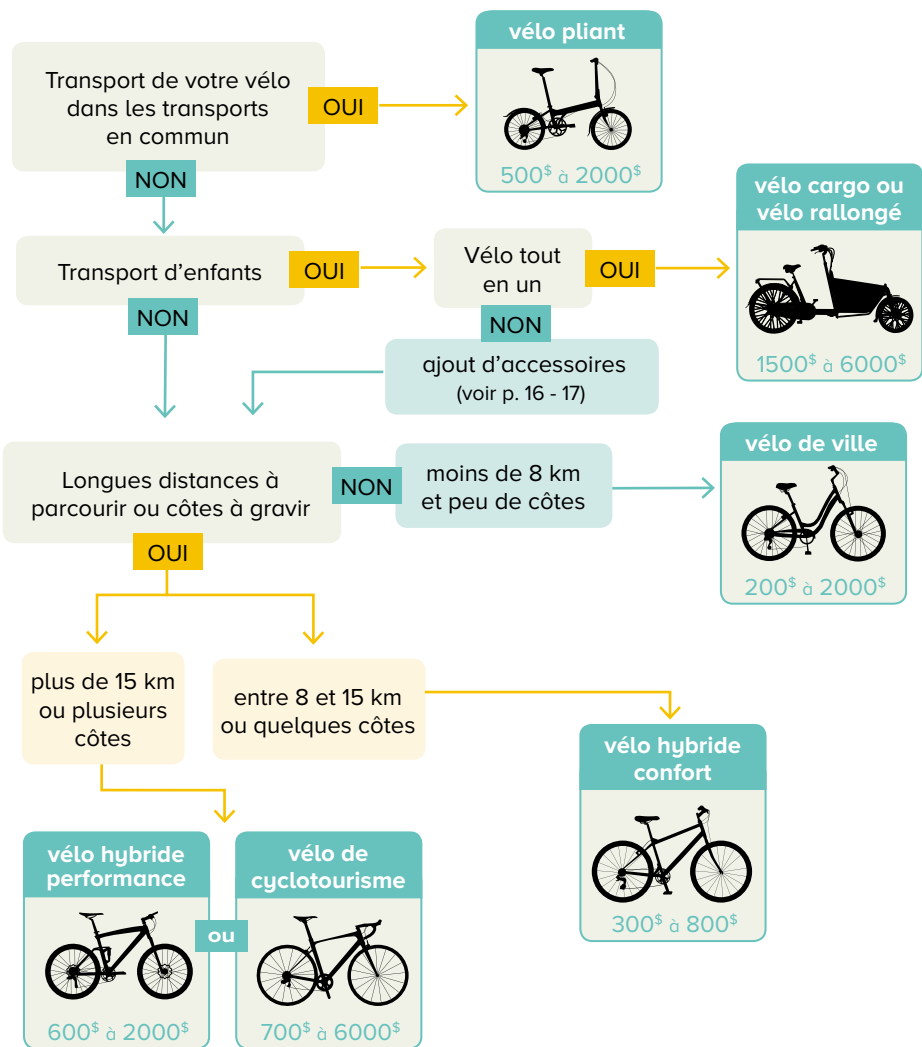


Diagramme présenté à titre indicatif.

AUTRES ASPECTS À CONSIDÉRER

Solution de stationnement

Vous voulez entrer votre vélo chez vous ou sur votre lieu de travail? Pensez à l'espace nécessaire et au poids du vélo si vous devez monter des escaliers. L'espace nécessaire varie en fonction du vélo: un vélo cargo prend plus de place qu'un vélo ordinaire et un vélo pliant en prend beaucoup moins.

Assistance électrique

Vous avez des côtes à gravir sur votre trajet ou vous aurez à transporter des charges importantes? Vous pourriez opter pour un vélo à assistance électrique. Il est aussi possible d'installer un ensemble permettant de convertir votre vélo ordinaire.

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 rentrer votre vélo à destination, gardez-le 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.



Lorsque vous ferez l'achat du vélo, faites part de vos besoins à votre vélociste, il vous aidera à choisir le bon modèle!

UN VÉLO CONFORTABLE ET ADAPTÉ À VOTRE MORPHOLOGIE

Pédaler sur un vélo trop petit ou trop grand peut être très inconfortable.

Il est également important de bien ajuster la selle et le guidon:



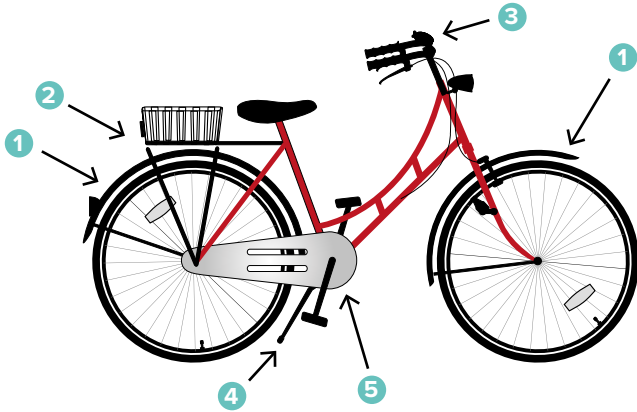
- La hauteur de la selle doit permettre une extension presque complète de la jambe, le genou légèrement fléchi.
- L'angle de la selle doit être parallèle au sol.



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.

Équiper son vélo

Un vélo bien équipé vous fera apprécier davantage vos allers-retours à vélo en ville.



OBLIGATOIRE

RÉFLECTEURS

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

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.



Pensez à toujours avoir avec vous des petites lumières de rechange, au cas où vos lumières habituelles cesseraient de fonctionner en cours de route.



Pour ne pas avoir à penser à votre éclairage actif, munissez votre vélo d'un éclairage à dynamo.

1 GARDE-BOUE

Indispensables pour ne pas salir vos vêtements lorsqu'il pleut ou que la chaussée est mouillée.

2 PORTE-BAGAGE, PANIER, SACOCHE

Vous évitent d'avoir à porter un sac à dos ou d'accrocher un sac à votre guidon. Un sac imperméable ou un couvre-sac est également très utile en cas de pluie.

3 SONNETTE

Sert à avertir piétons, cyclistes et automobilistes de votre présence. À utiliser avec modération.

4 BÉQUILLE

Utile pour maintenir votre vélo debout à l'arrêt.

5 GARDE-CHAÎNE

Recouvre la chaîne pour protéger le bas de votre pantalon. En son absence, un serre-pantalon vous dépannera.

Vous portez un casque ?

Choisissez un modèle qui épouse bien la forme de votre tête. Et assurez-vous de bien l'ajuster en utilisant la méthode 2V1.



2 doigts entre le casque et vos sourcils



Sangles formant un V et se rejoignant sous votre oreille



1 doigt entre la sangle et le menton

Éviter le vol

Dans le but de minimiser les risques de vol, il est important de connaître les bonnes pratiques à adopter.

CADENAS



Procurez-vous un cadenas de qualité. Choisissez un cadenas en U d'une marque reconnue et dont le coût est de 50 \$ et plus. La grosse chaîne en acier trempé est aussi excellente, mais elle est lourde et coûte plus de 100 \$.

LIEU



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

FAÇON



Barrez 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.).

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.
- 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.

MISE AU POINT ANNUELLE

Une mise au point de début de saison coûte entre 30 \$ et 150 \$, 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!



Vous pouvez très bien faire du vélo sans jamais toucher à la mécanique. De nombreux vélocistes et mécaniciens 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. Protégez vos mains avec des mitaines très chaudes.

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 et de certains ponts et tunnels interdits, et ils doivent suivre les mêmes obligations qu'un automobiliste.

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. Rappelez-vous qu'il est interdit de pédaler avec des écouteurs. Et gardez tous vos sens concentrés sur la route.

RESPECTEZ LA SIGNALISATION

À moins qu'il n'y ait une signalisation spécifique à l'intention des cyclistes, vous devez respecter la signalisation pour les automobiles: feux rouges, arrêts, passages piétons, sens uniques, etc.

Signalisation cycliste

Lorsqu'il y a de la signalisation à l'intention spécifique des cyclistes, vous devez obligatoirement la respecter. Soyez attentif!

Voici la signalisation que vous rencontrerez le plus souvent:



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.



Obligation pour les cyclistes de traverser durant la phase réservée aux piétons
N'est présent qu'à certaines intersections dotées de feux pour piétons.



EXCEPTÉ
Indique que le panneau au-dessus ne s'applique pas aux vélos.



Obligation de descendre de son vélo
Peut être accompagné d'une plage horaire.



Interdiction de dépasser



Trajet obligatoire pour cyclistes ou pour piétons et cyclistes
Est également utilisé pour indiquer aux cyclistes qu'ils ont le droit d'emprunter le trottoir sous certains viaducs.



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.

ROULEZ À DROITE DE LA CHAUSSÉE

- À bonne distance des voitures stationnées

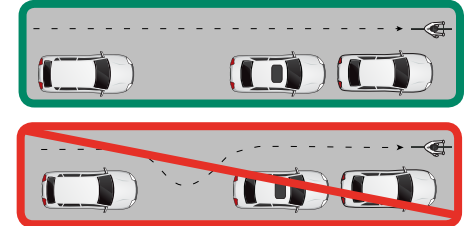
Lorsque des voitures sont garées, roulez à un mètre de celles-ci afin d'éviter les portières qui seraient ouvertes de façon imprévue.

- 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 s'il y a lieu d'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 visibles et prévisibles pour les automobilistes et cyclistes qui vous suivent.



Respectez les autres usagers

Piétons, cyclistes et automobilistes, le code de la sécurité routière s'adresse à tous! Partager la route est incontournable: c'est une question de respect mutuel entre les différents usagers de la route.

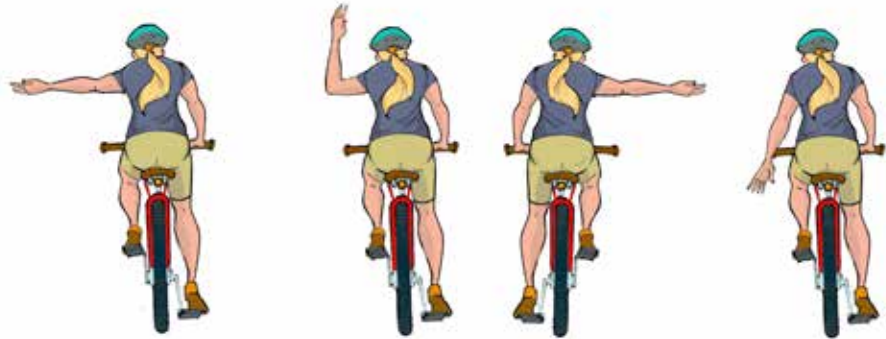
Lorsque vous roulez dans une zone partagée avec les piétons, roulez tranquillement et donnez la priorité aux piétons.

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.

SIGNALEZ VOS INTENTIONS

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



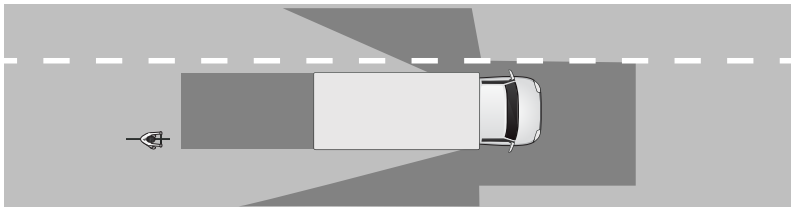
virage à gauche

virage à droite

arrêt/ralentissement

GARDEZ VOS DISTANCES DES AUTOBUS ET DES CAMIONS

Les autobus et les camions ont de larges angles morts. Assurez-vous de garder une distance qui permette au chauffeur de bien vous voir et, autant que possible, restez derrière. Ne les dépassez par la gauche que 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 en établissant un contact visuel avec eux.

Restez loin des angles morts

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 automobilistes qui tournent à droite

Soyez toujours vigilant aux intersections et assurez-vous de ne pas vous trouver dans l'angle mort d'une voiture. Si nécessaire, dépassez les voitures par la gauche.

Redoublez de prudence si le virage à droite au feu rouge est permis là où vous roulez.

Exécutez vos virages à gauche de façon sécuritaire

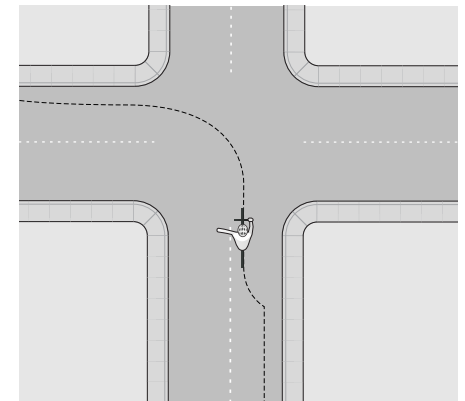
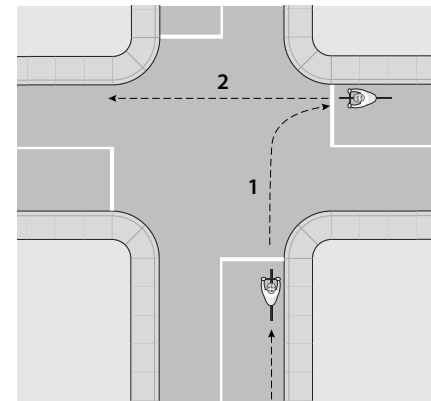
Il existe deux façons d'effectuer un virage à gauche, à vous d'adopter celle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.

- Virage en deux étapes

Consiste à effectuer la manoeuvre 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 manoeuvre 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 ? Il suffit de vous équiper de matériel adapté pour que le vélo devienne une solution de remplacement à la voiture.

TRANSPORTER DES ENFANTS

En général, il n'est pas recommandé de transporter un enfant de moins d'un an à vélo.



SIÈGE

POUR TRANSPORTER UN SEUL ENFANT

Poids maximal :

Siège arrière : 22 kg | Siège avant : 15 kg



La solution la plus facile 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 sacs 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 que celle du siège arrière (à cause de la limite de poids);
- ne s'installe pas sur tous les types de vélo.



REMORQUE

POUR TRANSPORTER 1 OU 2 ENFANTS



Confortable pour les enfants.
Les enfants sont protégés 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

POUR TRANSPORTER UN 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 ne pédale pas; il doit donc être vêtu plus chaudement que vous. En fait, habillez-le exactement comme vous le faites quand il va jouer dehors.



VÉLO CARGO

POUR TRANSPORTER DE 1 À 4 ENFANTS

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

Certains modèles ont trois roues (et sont plus stables) et d'autres ont deux roues (et sont plus maniables).



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

POUR TRANSPORTER DE 1 À 3 ENFANTS

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



Polyvalent: accomode 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.

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:

- Si vous pédalez derrière lui, vous pouvez voir comment il se comporte et lui prodiguer des conseils.
- Si vous roulez devant lui, vous pouvez anticiper ce qui peut survenir.

Rouler en hiver

De plus en plus de cyclistes roulent pendant les quatre saisons. Et comme la froide saison arrive lentement, saisissez l'occasion d'établir votre zone de confort: pédalerez-vous sur la neige ou uniquement sur surface sèche? Jusqu'à -5 °C ou -20 °C?

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!

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.

Rouler 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.

CHOISIR VOTRE VÉLO

L'hiver, rien ne vous empêche de rouler avec votre vélo des trois autres saisons, 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 comme vous le souhaitez.

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



N'oubliez pas que le ciel s'obscurcit plus tôt l'hiver: ayez toujours avec vous votre éclairage actif.



AJUSTEZ VOTRE VÉLO

Baisser légèrement votre selle vous permettra de poser les pieds par terre plus facilement.

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.

Vous pouvez laisser votre vélo à l'extérieur, cependant, vérifiez toujours son état avant de l'enfourcher puisqu'il arrive que, par temps très froid, 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 l'intérieur, sachez qu'il est conseillé de limiter la fréquence de gel/dégel, processus qui génère de la rouille.



Consultez le site 2roues4saisons.org pour en apprendre davantage.





Pour en savoir plus sur un des sujets abordés dans ce guide
ou pour consulter d'autres trucs et conseils, visitez velo.qc.ca

publié par



Vélo Québec