



## 10 conseils en or pour le jeune cycliste

### 1 Respecte le code de la route.

Tu dois connaître, comprendre et respecter les règles principales du code de la route.

### 2 Vérifie régulièrement ton vélo.

Les freins doivent bien fonctionner, les pneus être en bon état et la selle à la bonne hauteur. Les catadioptriques doivent être propres et l'éclairage en état de fonctionner dès qu'il fait sombre.

### 3 Communique avec les autres usagers de la route.

Tends le bras lorsque tu changes de direction, cherche le regard des conducteurs pour vérifier que tu es bien vu.

### 4 Regarde partout et surtout derrière toi.

Fais-le avant de te déporter vers la gauche pour éviter une voiture garée sur ta trajectoire, pour tourner dans une rue... Regarde aussi derrière toi avant de continuer tout droit à un carrefour : des voitures qui tournent à droite pourraient te couper la route.

### 5 Sois visible.

Tu peux porter une veste fluo ou des vêtements de couleur vive. Dès la tombée du jour, tu dois faire fonctionner l'éclairage de ton vélo. Les catadioptriques de ton vélo et des réfléchissants (sur ta veste, ton sac à dos...) permettront aux conducteurs de te voir de loin dans la lumière de leurs phares.

### 6 Fais attention aux obstacles imprévus.

Une portière de voiture peut s'ouvrir soudainement, une voiture peut sortir d'un garage ou d'un parking... Roule à un mètre du bord de la chaussée ou des voitures stationnées et reste attentif. Cela t'aidera à éviter ces obstacles.

### 7 Ralentis et, si nécessaire, arrête-toi aux carrefours et aux ronds-points.

Cela te permettra de bien évaluer si la voie est libre et si tu peux t'engager.

### 8 Ne roule pas avec des objets qui peuvent te gêner ou te distraire.

Pour être bien stable, il vaut mieux placer ses affaires sur le porte-bagages ou dans un sac à dos, et ne pas les tenir à la main. Évite aussi les écouteurs car ils limitent l'attention. Le GSM à la main est interdit pour les cyclistes, comme pour tous les conducteurs.

### 9 Si tu n'es pas à l'aise, déplace-toi comme un piéton.

Quand une situation est trop difficile ou stressante, tu peux parcourir ce passage à pied, le vélo à la main.

### 10 Porte un casque.

Le casque protège ton cerveau en limitant fortement le risque de blessure à la tête. Et puis, il peut aussi te donner un certain style !