



Conseils à destination des cyclistes urbains néophytes

Règles et astuces de bonne conduite

Roulez sur la chaussée et respectez le code de la route

Seuls les enfants de moins de 8 ans ont le droit d'emprunter les trottoirs à vélo.

Les cyclistes doivent respecter le code de la route comme les autres usagers, mais ont certains privilèges.

Ainsi, certains feux tricolores sont équipés de « Cédez le passage cycliste au feu ».

Vous n'êtes alors pas obligé de vous arrêter au feu rouge mais vous devez céder le passage aux piétons souhaitant traverser et aux autres véhicules

Par ailleurs, de nombreuses rues, notamment celles en « zone 30 », sont à double sens pour les cyclistes tout en demeurant à sens unique pour les véhicules motorisés. Dans ces double-sens cyclables, roulez toujours à votre droite.

Ne rasez ni les trottoirs, ni les voitures en stationnement

Roulez à au moins un mètre des véhicules en stationnement.

(attention aux ouvertures de portière et aux piétons qui peuvent surgir entre deux véhicules)

Dans les rues étroites, roulez au milieu.

Faites très attention aux poids-lourds et véhicules à grand gabarit

Ne restez jamais trop près, à côté ou derrière, des poids-lourds, car les conducteurs risquent de ne pas vous voir (angle mort) et ne vous entendent pas. C'est de loin la première cause d'accident grave pour les cyclistes !

Au feu rouge, passez à l'avant des voitures et utilisez les sas vélos

Le redémarrage au feu vert sera facilité. Si vous devez tourner à gauche, positionnez vous alors sur la voie de gauche ou près de l'axe médian de la chaussée.

Soyez vigilants en quittant une piste ou une bande cyclable

Trop souvent, les pistes cyclables sont discontinues et sont souvent utilisées pour l'implantation de chantiers. Lorsque vous quittez votre voie réservée soyez très attentifs aux automobilistes et attendez qu'ils vous cèdent le passage.

Sur les aires piétonnes, la priorité est donnée aux piétons

Vous y êtes autorisés à condition de rouler doucement (à la vitesse du pas).

Faites-vous entendre !

Pour prévenir un danger ou pour dépasser un piéton qui ne vous entend pas, n'hésitez pas à utiliser votre sonnette ou même votre voix.

Testez vos itinéraires

N'hésitez pas à essayer différents itinéraires en favorisant ceux qui sont équipés d'aménagements cyclables ainsi que les petites rues et les quartiers tranquilles.

Vous trouverez plusieurs sites et applis pertinents pour choisir l'itinéraire qui vous convient le mieux.

Prévoyez une vitesse de croisière de 15 km/h environ, ne cherchez pas à gagner du temps en roulant plus vite, car d'une part vous seriez plus fatigué à l'arrivée et d'autre part, vous augmenteriez sensiblement le risque d'accident.

GPS

Si vous utilisez habituellement sur votre smartphone une application GPS pour votre automobile, la mettre en mode « vélo » (ou « piéton ») et restez très attentif à la circulation et aux panneaux (certaines voies sont interdites aux vélos : voies rapides, tunnels,...). Vous pouvez activer le mode vocal (à niveau sonore raisonnable) sans utiliser d'oreillettes audio qui vous empêcheraient d'entendre une alerte ou danger (raison de leur interdiction).

Voyagez avec votre vélo dans le Transilien

Aux heures creuses de semaine et le week-end, il est possible de voyager avec son vélo dans les trains de la banlieue parisienne. Vous n'avez pas de supplément à payer.

La bicyclette idéale

Freins, sonnette et éclairage (et même rétroviseur ?)

Votre sécurité dépend beaucoup de l'état de vos freins. S'ils freinent trop fort, utilisez seulement un ou deux doigts pour les serrer.

La sonnette est souvent très utile pour attirer l'attention des piétons qui ne nous entendent pas.

Dès la tombée de la nuit, utilisez un phare blanc à l'avant, rouge à l'arrière, des dispositifs réfléchissants sur les côtés.

Préférez un éclairage intégré au vélo (avec dynamo) plutôt que les accessoires à piles qui tombent, se font voler et sont souvent en panne de piles. L'idéal étant une dynamo dans le moyeu.

En option, un rétroviseur peut vous faciliter les changements de files ou de directions.

Cadre mixte et guidon de ville

Évitez les cadres avec une barre haute qui s'avèrent dangereux pour les jambes en cas d'accident. En ville, préférez un guidon (ou cintre) recourbé vers le haut (ou même type hollandais) pour avoir une bonne vision devant vous.

Pas de roues à démontage rapide

Préférez des roues fixées par des écrous car les démontages rapides facilitent les vols de roues et les axes de moyeu creux sont moins solides. Sinon, prévoir d'attacher les 2 roues.

Une selle confortable

Quelque soit la selle, il faut quelques jours pour adapter son derrière à cette dernière.

Préférez toutefois une selle large et souple si vous avez une fragilité de ce côté.

Antivol

Évitez les câbles, même épais et même avec armure type « boa ».

Préférez les antivolos en forme de U.

Attachez votre cadre et si possible une roue à un point fixe. Utilisez de préférence les arceaux vélo dédiés. Prévoir également un antivol plus simple pour la selle, voire aussi un pour les sacoches.

Il existe également des écrous à clé spéciale réduisant le risque de vol de la selle ou des roues.

Vérifier l'état du vélo

Vérifiez que vos pneus ne sont pas usés ou craquelés et sont bien gonflés. Si vous allez loin et que vous êtes un peu bricoleur, prévoyez un kit de réparation et une pompe. Vérifiez l'ensemble des éléments mécaniques, resserrez ce qui est nécessaire, graissez très légèrement les pignons et la chaîne. Vérifiez ou réglez les freins, la hauteur de la selle et du guidon. Faites un essai.

Forme physique et tenue vestimentaire

Mal aux fesses et courbatures

La bicyclette demande peu d'effort, mais prévoyez toujours un bidon d'eau pour la soif !

Si vous roulez à une vitesse tranquille (15 à 20 km/h), la bicyclette ne va pas vous épuiser physiquement, même moins que si vous deviez marcher le même temps. En côte, rien ne vous interdit d'ailleurs de monter à pied en tenant votre monture à la main.

Les courbatures au cours des premiers jours sont normales et sans gravité si vous n'avez pas fait de bicyclette depuis longtemps. Vous faites travailler des muscles qui n'ont pas forcément l'habitude d'être sollicités.

Vêtements adaptés

Portez des vêtements souples et qui respirent. Exemples : S'il fait un peu froid, pantalon en lycra en bas et T-shirt plus polaire en haut. S'il fait chaud, short souple et T-shirt. Prévoir un kway pour la pluie. Aux pieds des tennis.

Préférez des vêtements clairs que vous pourrez accompagner de bandes réfléchissantes ou d'une chasuble fluorescente (genre « gilet jaune » ou autre).

Sacoche plutôt que sac à dos

Le sac à dos fait transpirer le dos et pèse sur votre colonne vertébrale. Mettez de préférence vos affaires de rechange dans des sacoches fixées sur le porte bagage.