

L'ART DU CYCLISME

Guide du cyclisme sécuritaire en Ontario



INTRODUCTION

Le cyclisme est une activité sécuritaire quand on connaît les règles et qu'on adopte des pratiques sécuritaires et de bonnes techniques de conduite. Voici votre guide de sécurité à vélo. Les débutants comme les cyclistes expérimentés y trouveront des renseignements importants, des conseils et des techniques pour rouler en sécurité et gagner en confiance.

Vous auriez peut-être avantage à suivre un cours pour vous aider à améliorer vos compétences, votre sécurité et votre plaisir à vélo. Pour en savoir plus ou pour trouver des formations de cyclisme près de chez vous, consultez les liens fournis à la page 54.

**Le vélo est une
façon agréable,
saine et peu
coûteuse de se
déplacer.**

TABLE DES MATIÈRES

1. Sécurité.....	4
2. Conduite.....	12
3. Où circuler.....	16
4. Obstacles et autres dangers.....	42
5. Bicyclette assistée.....	46
6. Feux et panneaux de signalisation	50
7. Le cyclisme et la loi.....	52

... être bien équipé

... connaître les règles

... être vigilant

... rouler de façon responsable



SÉCURITÉ

LA BONNE TAILLE

Il existe plusieurs types de bicyclettes. Que vous choisissiez une bicyclette de cyclotourisme, de sport, de montagne ou hybride, elle doit être à votre taille pour que vous puissiez la manœuvrer aisément et en tout confort. Vérifiez si votre bicyclette est conforme aux critères suivants.

TAILLE DU CADRE

La taille varie selon le type de vélo, mais en règle générale, quand vous l'enjambez en position debout et les pieds bien au sol, il doit y avoir un espace de deux à cinq centimètres entre le cadre (tube horizontal) et votre entrejambe. Si vous utilisez une bicyclette pour femme, asseyez-vous sur la selle : la base de la selle doit être à au moins cinq centimètres du tube de selle quand la pointe de vos pieds touche le sol.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE ET DU GUIDON

Selle – Réglez la selle à la bonne hauteur pour faciliter le pédalage et réduire la fatigue aux genoux. Pour trouver le bon réglage, asseyez-vous sur la selle et posez la plante du pied sur la pédale. Quand la pédale est à son point le plus bas, votre jambe doit être presque complètement tendue, le genou légèrement fléchi.

Guidon – Assurez-vous que votre guidon est réglé à la bonne hauteur. En position normale, votre poids doit être également réparti, vous permettant ainsi de reposer légèrement les bras sur le guidon. Vous pouvez ajuster l'angle de la selle et la hauteur du guidon pour bien répartir votre poids. La tige de la selle et la potence doivent être fixées fermement et insérées d'au moins cinq centimètres dans le cadre. Elles portent habituellement une marque indiquant l'extension maximale. Au besoin, vous pouvez vous en procurer des plus longues.

VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ

Le cycliste doit être en mesure de déterminer si son vélo n'est plus sécuritaire et a besoin d'être réparé. La section suivante comprend une liste pour la vérification de sécurité de base et la mise au point.





VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ DE BASE

Un bon entretien est essentiel à la sécurité. Inspectez votre vélo avant chaque sortie.

Pneus et jantes

Gonflez les pneus à la pression recommandée (inscrite sur le pneu). Remplacez les rayons qui ont du jeu, qui sont pliés ou cassés. Assurez-vous que les jantes sont bien au centre des fourches et vérifiez qu'elles n'oscillent pas et ne bougent pas de haut en bas en les observant tourner par rapport au cadre et aux freins.

Chaîne, plateaux et pignons

Assurez-vous que la chaîne ne glisse pas et que les dérailleurs ne font pas sortir la chaîne des plateaux et des pignons.

Leviers et patins de frein

Activez vos freins pour vérifier que les leviers, une fois serrés au maximum, arrivent au moins à 2,5 cm du guidon et que les câbles ne sont pas abîmés ou étirés. Assurez-vous que les patins de frein avant et arrière sont bien alignés sur les jantes et n'entrent pas en contact avec les pneus.

Feux et réflecteurs

Assurez-vous que tous les feux et réflecteurs obligatoires sont en bon état.

Protégez votre vélo

Emportez toujours un cadenas de bonne qualité. Cadenassez votre bicyclette et les pièces amovibles, comme les roues et le siège, à quelque chose de solide.



MISE AU POINT

- ✓ **Boutons/leviers de blocage rapide** – Vérifiez que les boulons ou les leviers de blocage rapide de la selle, de la tige de selle, de la potence et des essieux sont bien serrés.
- ✓ **Guidon** – Vérifiez qu'il tourne librement et sans vibration.
- ✓ **Freins** – Vérifiez que les écrous sur les freins sont bien serrés. Les patins de frein ne doivent pas toucher les jantes, sauf au freinage. Vérifiez également si les poignées de frein sont lâches; quand elles sont serrées au maximum, elles devraient arriver au moins à 2,5 cm du guidon.
- ✓ **Essieux** – Vérifiez si le roulement à billes est lâche en secouant la roue de gauche à droite. Assurez-vous que les leviers de blocage rapide sont bien serrés.
- ✓ **Leviers de vitesse** – Les leviers de vitesse devraient bouger facilement quand vous changez de vitesse, mais pas le reste du temps. Vous pouvez régler le mouvement de certains types de leviers avec une vis, un écrou papillon ou un autre dispositif semblable.
- ✓ **Mouvement des dérailleurs** – Si votre vélo est équipé de dérailleurs, testez toutes les vitesses pour vous assurer qu'ils ne font pas sortir la chaîne des plateaux et des pignons.
- ✓ **Pneus** – Gonflez les pneus à la pression recommandée (inscrite sur le pneu).
- ✓ **Rayons** – Remplacez les rayons qui ont du jeu, qui sont pliés ou cassés.
- ✓ **Jantes** – Assurez-vous que les jantes sont bien au centre des fourches et qu'elles ne touchent pas les patins de frein. Vérifiez qu'elles n'oscillent pas et ne bougent pas de haut en bas en les observant tourner par rapport au cadre et aux freins. Une oscillation de plus d'un demi-centimètre est problématique.
- ✓ **Freins à contre-pédalage** – Assurez-vous que le boulon qui tient le bras de frein sur le cadre est bien serré.

ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ OBLIGATOIRE

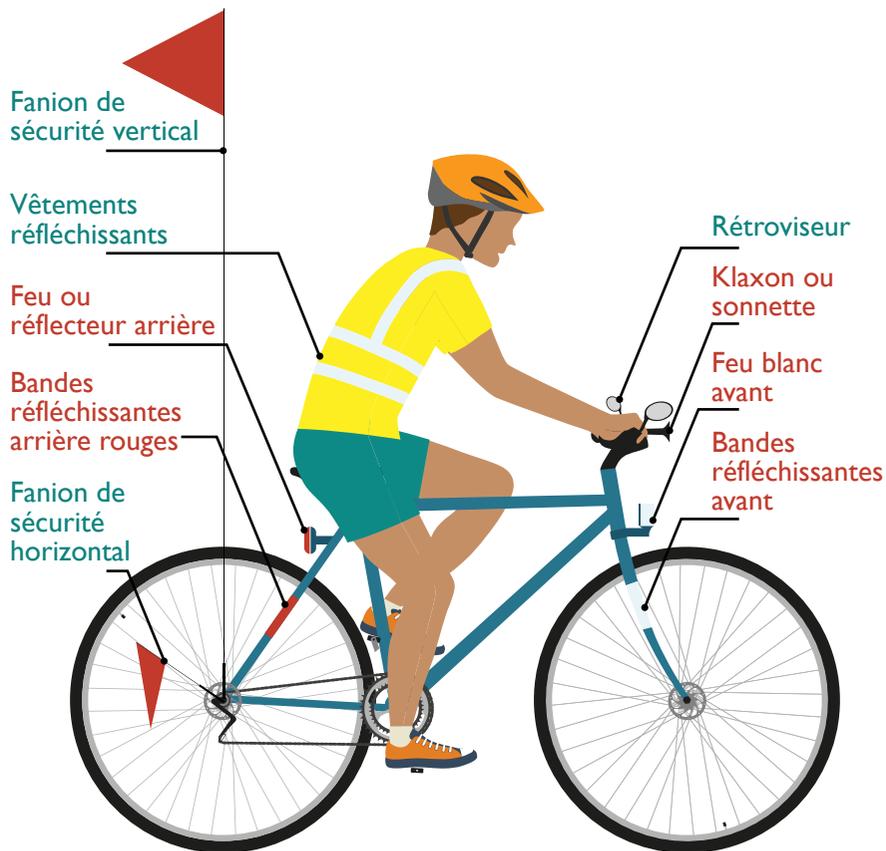
Il est important que les autres usagers de la route voient et entendent les cyclistes.

La loi exige que votre vélo soit muni des pièces d'équipement suivantes :

- ✓ **Klaxon ou sonnette** en bon état;
- ✓ **Feu blanc à l'avant et feu rouge ou réflecteur à l'arrière** quand vous faites de la bicyclette dans la période comprise entre une demi-heure avant le coucher du soleil et une demi-heure après son lever;
- ✓ **Bandes réfléchissantes blanches** sur les pattes de la fourche avant et **bandes réfléchissantes rouges** sur les haubans.

Voici certaines pièces d'équipement optionnelles :

- ✓ **Fanion de sécurité horizontal** pour encourager les automobilistes à respecter une distance de sécurité (un mètre);
- ✓ **Fanion de sécurité vertical** pour accroître votre Visibilité;



- ✓ **Rétroviseur** pour voir ce qui approche derrière vous et en tenir compte dans vos manœuvres;
- ✓ **Vêtements réfléchissants** pour permettre aux autres usagers de la route de bien vous voir.

Soyez vigilant

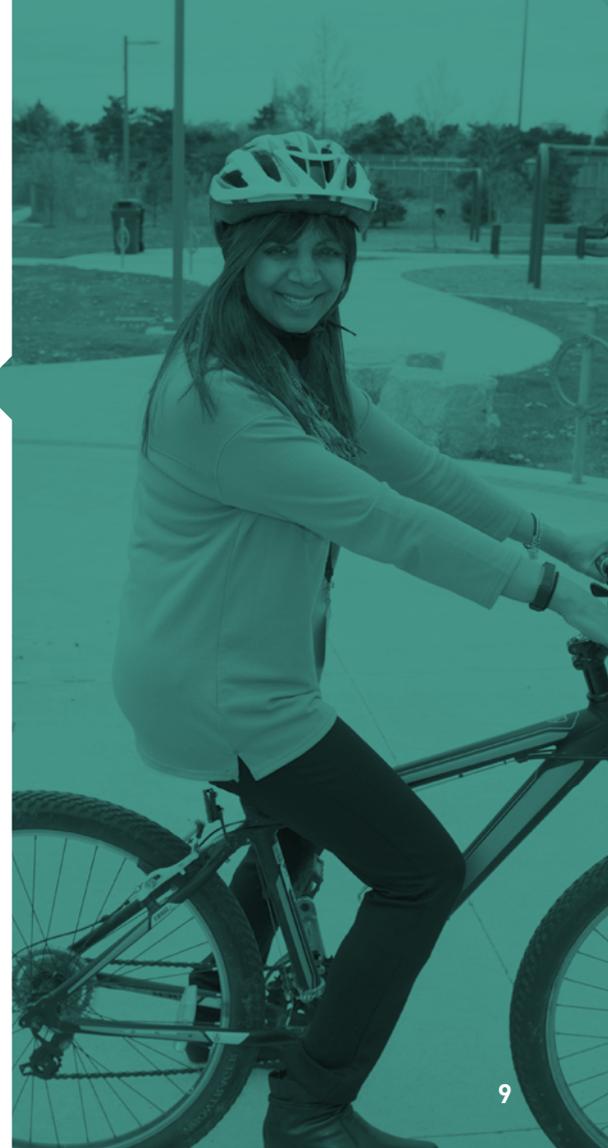
Lorsque vous roulez à vélo, évitez de porter des écouteurs, de texter ou de parler au téléphone. Ces distractions sont dangereuses puisqu'elles vous empêchent d'être bien attentif à ce qui se passe autour de vous.

Soyez entendu

Comme les bicyclettes sont très silencieuses, il est très important de signaler votre présence et vos intentions aux autres cyclistes ainsi qu'aux piétons et aux automobilistes. Pour ce faire, utilisez votre sonnette ou votre klaxon, des signaux manuels ou votre voix.

Soyez en pleine possession de vos moyens

La consommation d'alcool ou de drogue augmente le risque de collision et de blessure. Certains médicaments sur ordonnance ou en vente libre peuvent nuire à votre capacité de conduire votre vélo de façon sécuritaire.



PROTÉGEZ-VOUS : PORTEZ UN CASQUE

En Ontario, 63 % des cyclistes décédés des suites d'une collision entre 2010 et 2014 ne portaient pas de casque.

Un casque de vélo approuvé peut réduire considérablement les risques de blessure permanente ou de décès en cas de chute ou de collision.

Un casque qui a été porté lors d'une collision doit être remplacé, même s'il n'y a pas de dommage visible.

Recherchez l'étiquette attestant qu'il est approuvé par un organisme comme Snell, ANSI, ASTM, BSI, SAA et CPSC.

Le bon ajustement

Le casque idéal est bien ajusté et porté correctement, et sa fabrication répond à des normes de sécurité rigoureuses.



Pour offrir une protection maximale, le casque doit être bien droit et centré sur votre tête. Il doit être bien ajusté à votre tête et ne pas glisser quand vous la bougez.

- » Il doit y avoir un espace de deux doigts entre vos sourcils et le casque.
- » Les sangles doivent reposer directement sur le visage.
- » Les sangles latérales doivent se rencontrer sous l'oreille et former un V sous le lobe de l'oreille.
- » La sangle de menton doit être bien serrée tout en permettant d'insérer un doigt entre le menton et la sangle.
- » Le casque doit être ajusté au moyen de la roue à cliquet à l'arrière ou des coussinets d'ajustement fournis.



C'est la loi! En Ontario, la loi exige que les cyclistes de moins de 18 ans portent un casque approuvé. C'est aussi une pratique exemplaire pour tout cycliste.



✓ Bon ajustement



✗ Mauvais ajustement



✗ Mauvais ajustement



CONDUITE

CHOISIR ET CHANGER SA VITESSE

La conduite s'apprend plus facilement à une vitesse basse qui permet de pédaler rapidement et sans trop d'effort, ce qui permet d'avoir un meilleur équilibre, moins de fatigue et plus de vitesse, en plus de réduire l'impact sur les genoux.

Les règles de base :

- » Passez à une vitesse basse et facile avant de vous arrêter.
- » Utilisez une vitesse basse et facile pour gravir les côtes. Passez à une vitesse inférieure avant de commencer à pédaler très fort.
- » Utilisez une vitesse plus élevée et plus difficile lorsque vous commencez à rebondir sur la selle à force de pédaler trop vite.
- » Sur un terrain plat, utilisez une vitesse qui procure un pédalage rapide et facile – environ 70 à 100 tours/min.
- » Évitez de pédaler lentement et de pousser fort avec une vitesse trop élevée.

ROULER EN LIGNE DROITE

Pour vous déplacer de façon sécuritaire dans la circulation, roulez en ligne droite. Exercez-vous en suivant une ligne dans un terrain de stationnement vide. Essayez de ne pas déplacer le haut de votre corps lorsque vous pédalez; laissez vos jambes faire le travail.

JETER UN COUP D'ŒIL PAR-DESSUS L'ÉPAULE

Cette manœuvre consiste à regarder par-dessus votre épaule pour voir ce qui se passe derrière vous. Elle est cruciale pour faire un virage de façon sécuritaire lorsqu'il y a de la circulation et elle n'est pas facile à faire sans dévier de la ligne droite. Exercez-vous à circuler en ligne droite tout en jetant un coup d'œil par-dessus chaque épaule.

SIGNALER

Tout comme les automobilistes, les cyclistes doivent signaler leur intention de tourner ou de changer de voie. Pour faire des signaux, il faut être capable de rouler en tenant le guidon d'une seule main. Comme il est difficile de garder sa trajectoire quand on tient le guidon d'une seule main, exercez-vous à faire des signaux en roulant en ligne droite. Gardez les deux mains sur le guidon pendant que vous tournez.





Virage à gauche



Virage à droite



Arrêt



**Virage à droite
(autre option)**

Maintenez le signal assez longtemps pour que les automobilistes aient le temps de le voir; vous devez **toujours regarder derrière vous avant de signaler que vous tournez, puis à nouveau juste avant d'effectuer le virage.**

MANŒUVRES D'URGENCE

La première chose à faire pour prévenir les collisions est d'observer la route pour repérer les dangers. Évitez les débris et les trous dans la chaussée et apprenez à anticiper les erreurs des automobilistes, des piétons et des autres cyclistes. Ne présumez pas qu'ils vous voient. Même un cycliste chevronné et prudent est confronté à des dangers qui exigent une réaction rapide.

FREINAGE

En cas d'urgence, il faut absolument pouvoir s'immobiliser rapidement. La prudence est de mise au freinage pour ne pas passer par-dessus le guidon. Gardez des distances sécuritaires pour avoir le temps de réagir et de freiner en toute sécurité. Sur une chaussée mouillée, la distance de freinage augmente; gardez donc une distance suffisante.





OÙ CIRCULER

Le *Code de la route* (CR) de l'Ontario définit la bicyclette comme un véhicule qui doit circuler sur la voie publique. Cela signifie que les cyclistes doivent se mêler au reste de la circulation. Pour que cela se fasse en toute sécurité, il faut que tous les usagers de la route suivent les mêmes règles.

Si tout le monde obéit à ces règles, les manœuvres sont beaucoup plus prévisibles. Les automobilistes peuvent anticiper vos mouvements et se préparer en conséquence. De même, vous pouvez anticiper les manœuvres des autres et réagir en toute sécurité.

Il est important de noter que les vélos sont interdits sur certaines autoroutes provinciales à accès restreint, comme celles de la série 400, l'autoroute Queen-Elizabeth, le Queensway à Ottawa, la route express à Kitchener-Waterloo et les routes affichant le panneau « interdit aux bicyclettes ».

INSTALLATIONS CYCLABLES

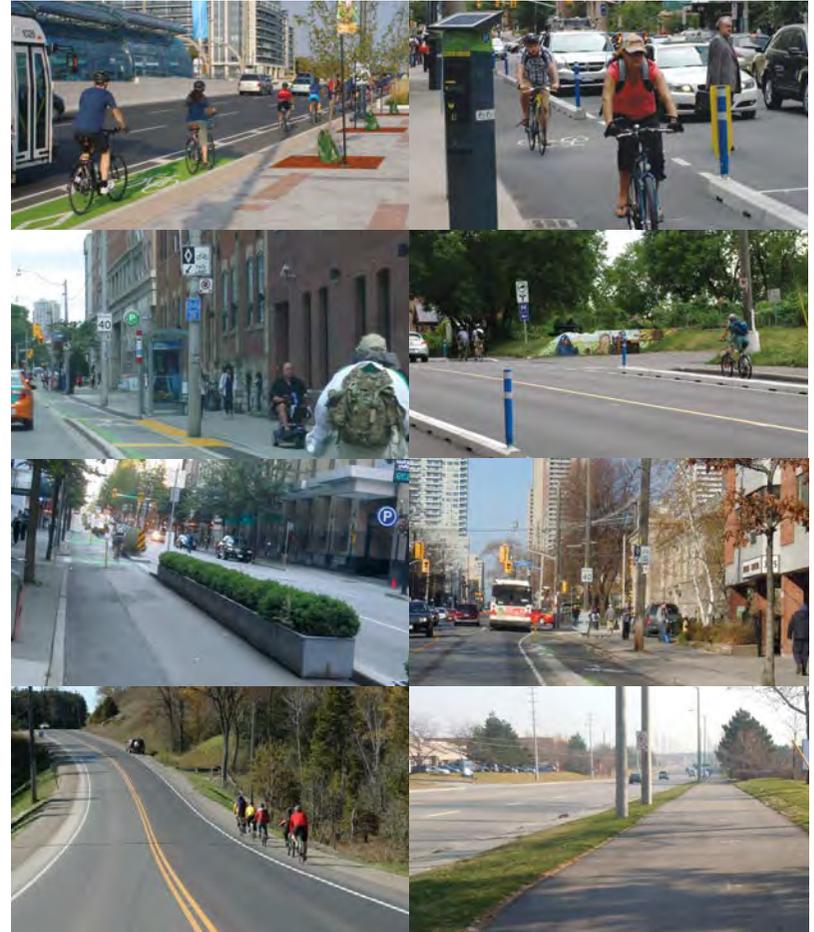
De nombreuses municipalités en Ontario offrent différents types d'installations conçues pour les cyclistes. Ces infrastructures se classent en deux catégories : sur route ou sur terre-plein.

Installations sur route

- » Chaussée partagée et voie cyclable balisée seulement
- » Voie cyclable balisée sur accotement asphalté
- » Bande cyclable conventionnelle
- » Bande cyclable séparée
- » Piste cyclable surélevée
- » Rues accordant la priorité aux vélos

Installations sur terre-plein

- » Sentier polyvalent ou pour le transport actif
- » Piste cyclable surélevée



ROULER EN VILLE

Comme les cyclistes circulent habituellement plus lentement que les autres usagers, ils doivent prêter une attention particulière à deux règles importantes :

1. Les véhicules lents restent à droite;
2. Les véhicules lents doivent céder le passage aux véhicules rapides lorsqu'il n'y a pas de danger.

Par conséquent, tout véhicule circulant à une vitesse plus lente que la vitesse normale de la circulation doit emprunter la voie de droite, ou rester aussi près que possible du côté droit de la chaussée, sauf pour tourner à gauche ou dépasser un autre véhicule, ou si la voie est trop étroite pour être partagée.

ROULER EN LIGNE DROITE

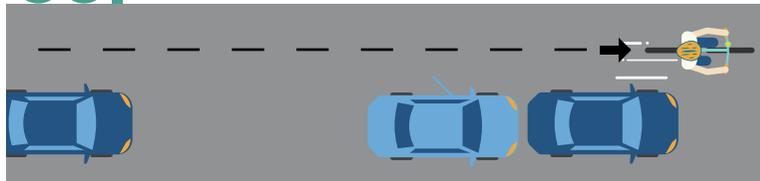
Lorsque vous allez tout droit, roulez dans la voie directe de droite. Pour éviter les obstacles, restez aussi près que possible de la bordure ou du côté droit de la chaussée, soit à environ un mètre. N'oubliez pas de rester prévisible en roulant en ligne droite.

CONTOURNER LES VÉHICULES STATIONNÉS

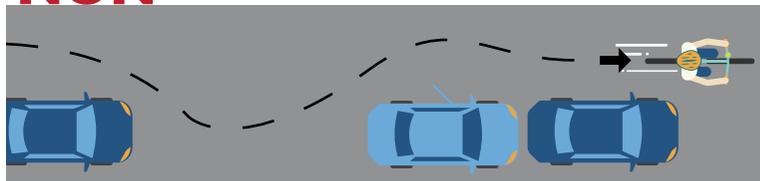
Roulez en ligne droite à au moins un mètre des voitures stationnées. Même si les véhicules sont éloignés les uns des autres, suivez cette ligne et évitez de faire des zigzags ou des embardées.

Lorsque vous circulez près de véhicules stationnés, faites attention aux ouvertures de portières et aux véhicules qui pourraient entrer ou sortir d'une entrée ou d'une allée.

OUI



NON



OCCUPER UNE VOIE

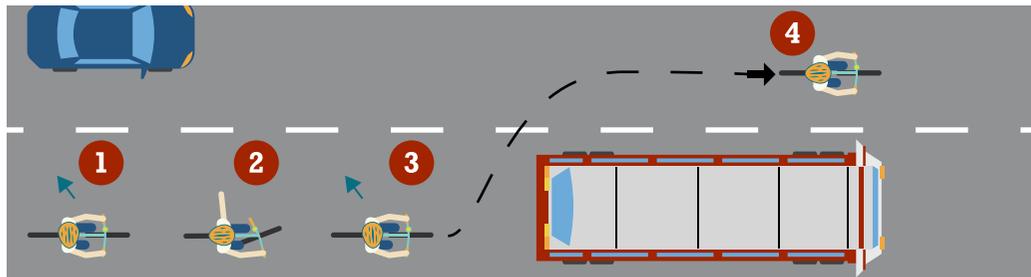
Le choix de votre voie dépend de votre vitesse par rapport aux autres véhicules. Les véhicules lents doivent rester à droite. Les cyclistes doivent circuler à une distance raisonnable de la bordure pour pouvoir rouler en ligne droite et éviter les grilles d'égout, les débris, les nids-de-poule et les voitures stationnées.

Selon la loi, un cycliste peut rouler au milieu de la voie si sa sécurité en dépend. Ne compromettez jamais votre sécurité par égard pour l'automobiliste qui se trouve derrière vous.

CHANGER DE VOIE

Adopter les bonnes techniques pour effectuer un virage ou un changement de voie aide les cyclistes à partager la route de façon sécuritaire avec les automobilistes.

Les véhicules qui circulent dans l'autre voie ont la priorité. Vous devez attendre d'avoir assez d'espace pour passer entre les véhicules.



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Second coup d'œil 4. Changez de voie

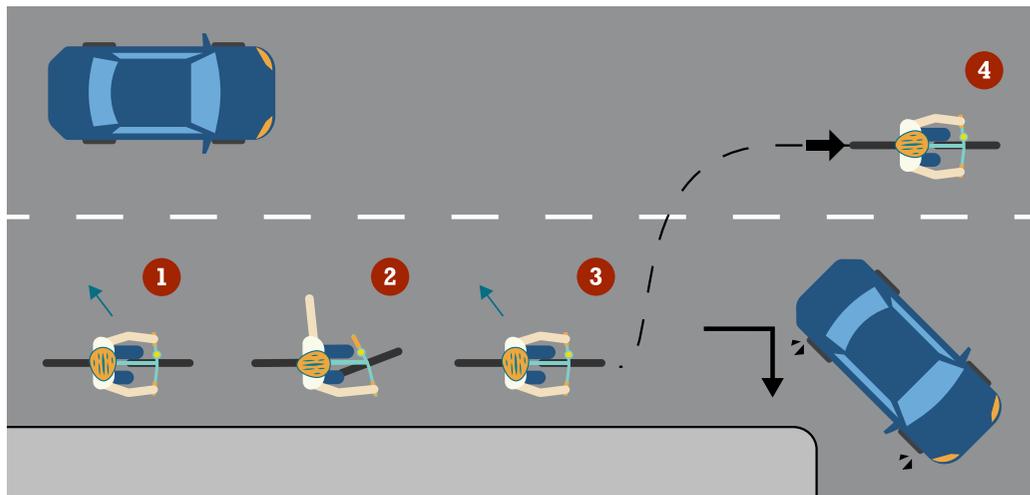


Il n'est pas sécuritaire de rouler au milieu de la voie sur les voies de circulation rapide.

VÉHICULES QUI TOURNENT À DROITE

Les automobilistes ne vérifient pas toujours la présence de bicyclettes quand ils tournent à droite, donc redoublez de prudence.

- » Gardez une **distance de sécurité d'au moins un mètre** avec la bordure.
- » Si un automobiliste fait un virage à droite :
 - restez derrière le véhicule;
 - dépassez-le sur la gauche s'il est possible de le faire de façon sécuritaire.



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Second coup d'œil 4. Dépassez quand il n'y a pas de danger



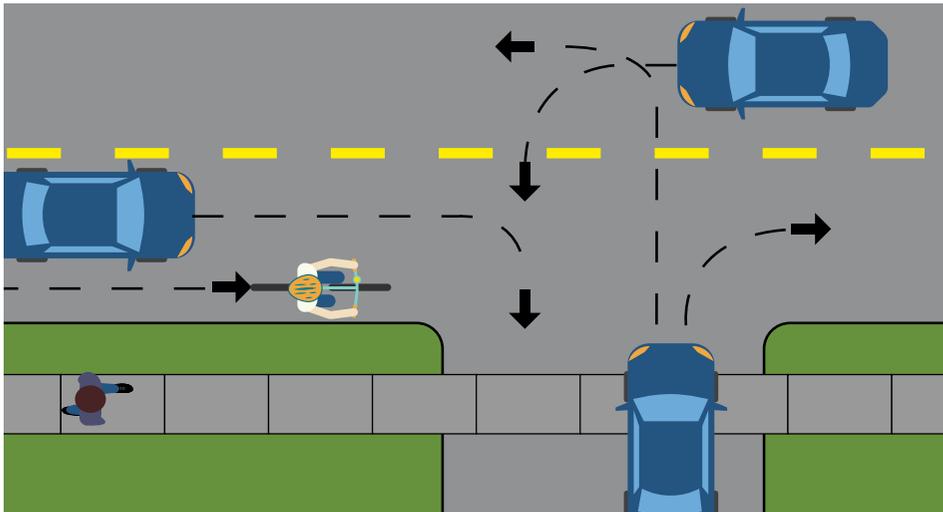
Avant de tourner à droite, les automobilistes peuvent se déplacer du côté droit de la voie. Restez derrière le véhicule OU dépassez-le sur la gauche s'il est possible de le faire de façon sécuritaire.

NE DÉPASSEZ JAMAIS par la droite un véhicule qui veut tourner à droite.

TRAVERSER UNE INTERSECTION

Beaucoup de collisions se produisent aux intersections, alors soyez vigilant. Tout point où deux véhicules peuvent se croiser constitue une intersection. Les quartiers résidentiels contiennent souvent de nombreuses mini-intersections aux endroits où les ruelles et entrées débouchent sur la rue. Restez à au moins un mètre du trottoir dans les quartiers résidentiels pour permettre aux conducteurs qui sortent de leur entrée de vous voir, et pour que vous puissiez les voir aussi.

Habituellement, il vaut mieux prendre la voie avant l'intersection, de sorte que les automobilistes qui tournent à droite restent derrière vous.



Les cyclistes doivent rester à l'affût des véhicules qui entrent ou sortent des stationnements résidentiels et des ruelles.

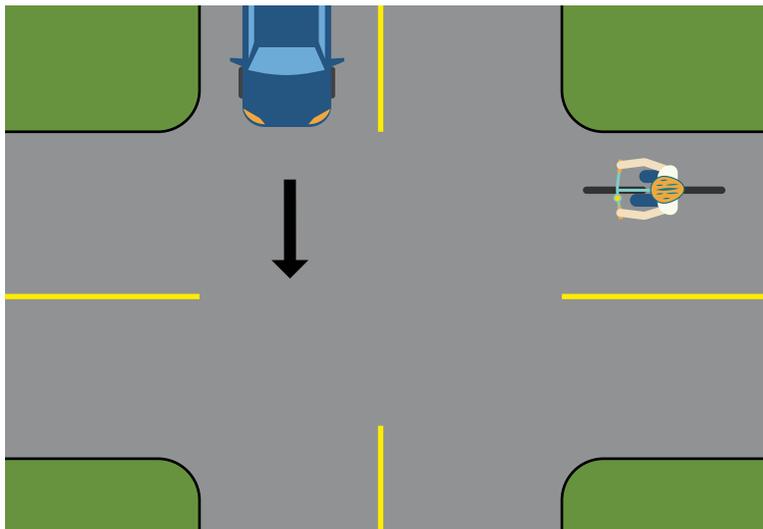
PRIORITÉ

La priorité détermine qui traverse l'intersection en premier. Soyez attentif avec de vous engager. Laissez la priorité aux piétons et aux véhicules qui se trouvaient à l'intersection avant vous, ou qui sont assez près de l'intersection pour que vous n'ayez pas assez de temps pour passer avant eux.

Les paragraphes suivants expliquent les règles de priorité aux intersections munies ou non de dispositifs de signalisation.

EN L'ABSENCE DE SIGNALISATION

Si vous approchez une intersection sans feux de signalisation, panneaux d'arrêt ou panneaux « Cédez » en même temps qu'un autre véhicule, vous devez céder la priorité au véhicule qui s'approche à votre droite.



Le cycliste doit céder la priorité au véhicule qui s'approche à sa droite.

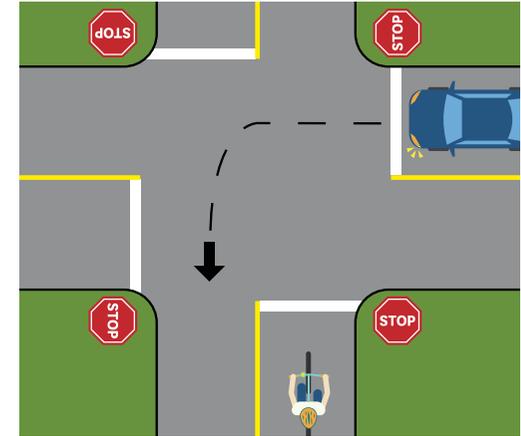
ARRÊT DANS TOUTES LES DIRECTIONS

Aux intersections avec arrêt toutes directions, le premier véhicule qui fait un arrêt complet a la priorité, qu'il s'agisse d'un vélo, d'une moto, d'une automobile ou d'un véhicule lourd. Si deux véhicules arrivent à une intersection en même temps, le véhicule qui vient de la droite a la priorité.

- » Si un autre véhicule a la priorité : le cycliste peut indiquer que l'autre véhicule a la priorité en faisant un signal ou en déposant son pied au sol.
- » Si le cycliste a la priorité : avant de s'engager dans l'intersection, le cycliste doit établir un contact visuel avec l'automobiliste pour s'assurer que ce dernier lui cède la priorité.
- » Si un piéton s'engage pour traverser à l'intersection, le cycliste doit s'arrêter pour le laisser passer.

FEUX DE SIGNALISATION

- » Surveillez les changements de feux de signalisation et préparez-vous à arrêter, à moins d'être déjà engagé dans l'intersection.
- » Faites attention aux véhicules qui pourraient vous couper le chemin en tournant et préparez-vous à les éviter.



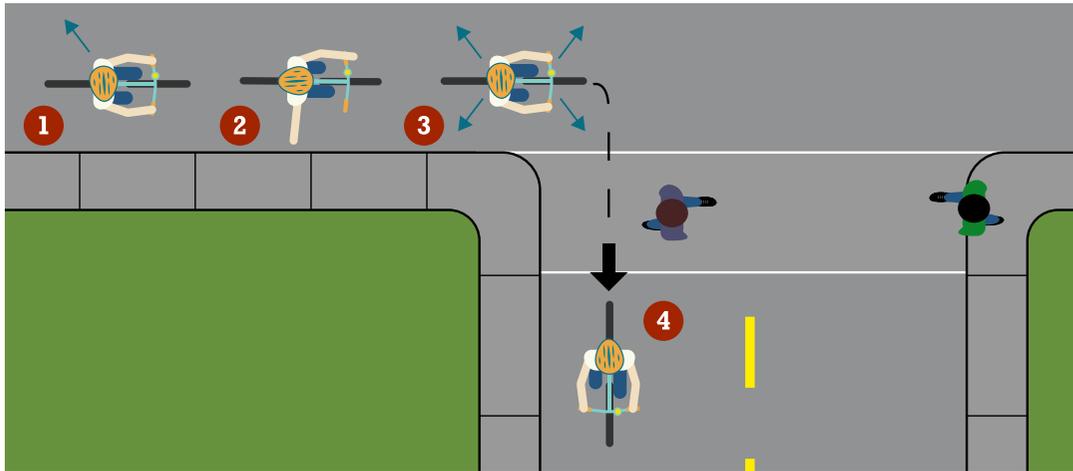
À une intersection avec arrêt toutes directions, le véhicule qui arrive le premier a la priorité.

TOURNER À DROITE

Restez du côté droit de la chaussée avant et après un virage à droite.

Faites bien attention aux piétons, car ils ont la priorité. Attendez qu'ils aient libéré la voie avant de tourner à droite. Vous devez aussi vous arrêter aux feux rouges et aux panneaux d'arrêt avant de faire votre virage.

Aux passages pour piétons vous devez attendre que les piétons aient terminé de traverser la rue et aient rejoint l'autre trottoir avant de tourner. Référez-vous à la page 33 pour plus d'information sur les responsabilités des cyclistes aux passages pour piétons.



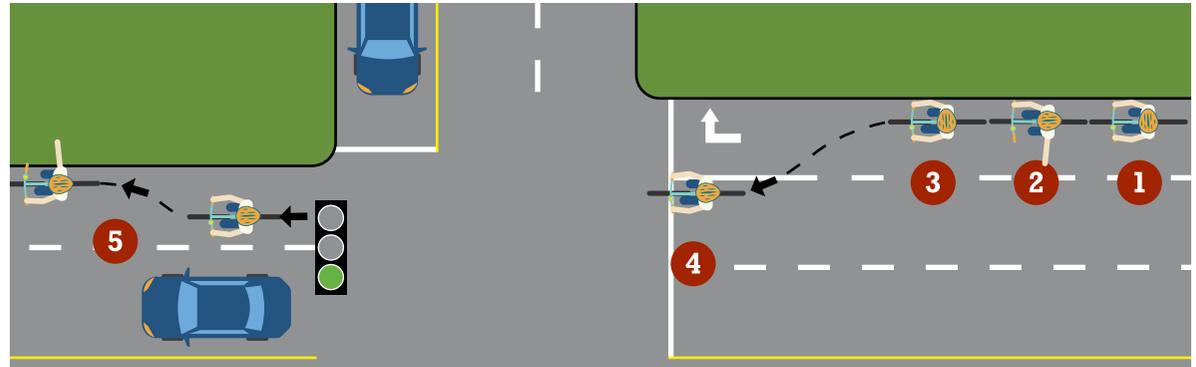
1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Second coup d'œil 4. Tournez à droite lorsque le passage est libre

VOIES RÉSERVÉES POUR LE VIRAGE À DROITE

Pour continuer tout droit à une intersection comprenant une voie réservée pour le virage à droite :

- » signalez votre intention de vous déplacer vers la voie de gauche;
- » placez-vous à l'avant de la file, entre la voie réservée au virage à droite et celle destinée aux véhicules qui continuent tout droit;
- » revenez sur le côté droit de la chaussée après avoir traversé l'intersection.

En vous plaçant entre les deux voies, vous pourrez continuer tout droit lorsque le feu passera au vert, et ainsi réduire les risques de faire obstacle aux véhicules qui tournent à droite ou continuent tout droit.

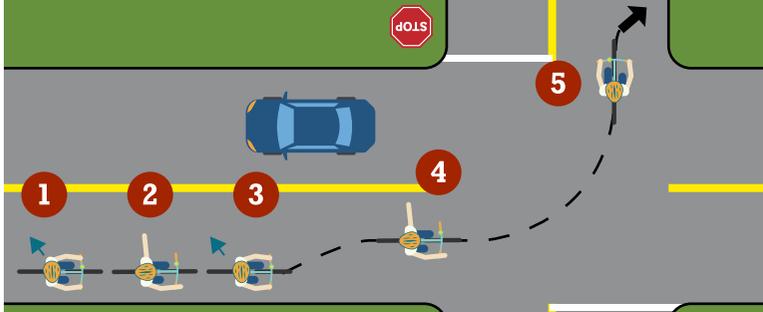


1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Second coup d'œil 4. Changez de voie et placez-vous sur le côté droit de la voie, à l'avant de la file. 5. Quand le feu est vert, traversez l'intersection et retournez du côté droit de la chaussée

TOURNER À GAUCHE

Il y a deux façons d'effectuer un virage à gauche à une intersection; tout dépend de vos aptitudes en tant que cycliste, de la densité de la circulation et de la vitesse des véhicules :

- **Virage de type piétonnier (en L)** – Traversez le passage protégé pour piétons à pied à côté de votre vélo.
- **Virage de type véhiculaire** – La façon la plus pratique de faire un virage à gauche, sauf lorsqu'il y a trop de circulation. Ce type de virage peut être relativement simple dans les rues résidentielles calmes, mais exige une plus grande habileté sur les routes à plusieurs voies.



Virage de type véhiculaire

1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Second coup d'œil
4. Engagez-vous sur la voie lorsque le chemin est libre 5. Signal et coup d'œil à nouveau, et complétez votre virage. Retournez sur le côté droit de la chaussée

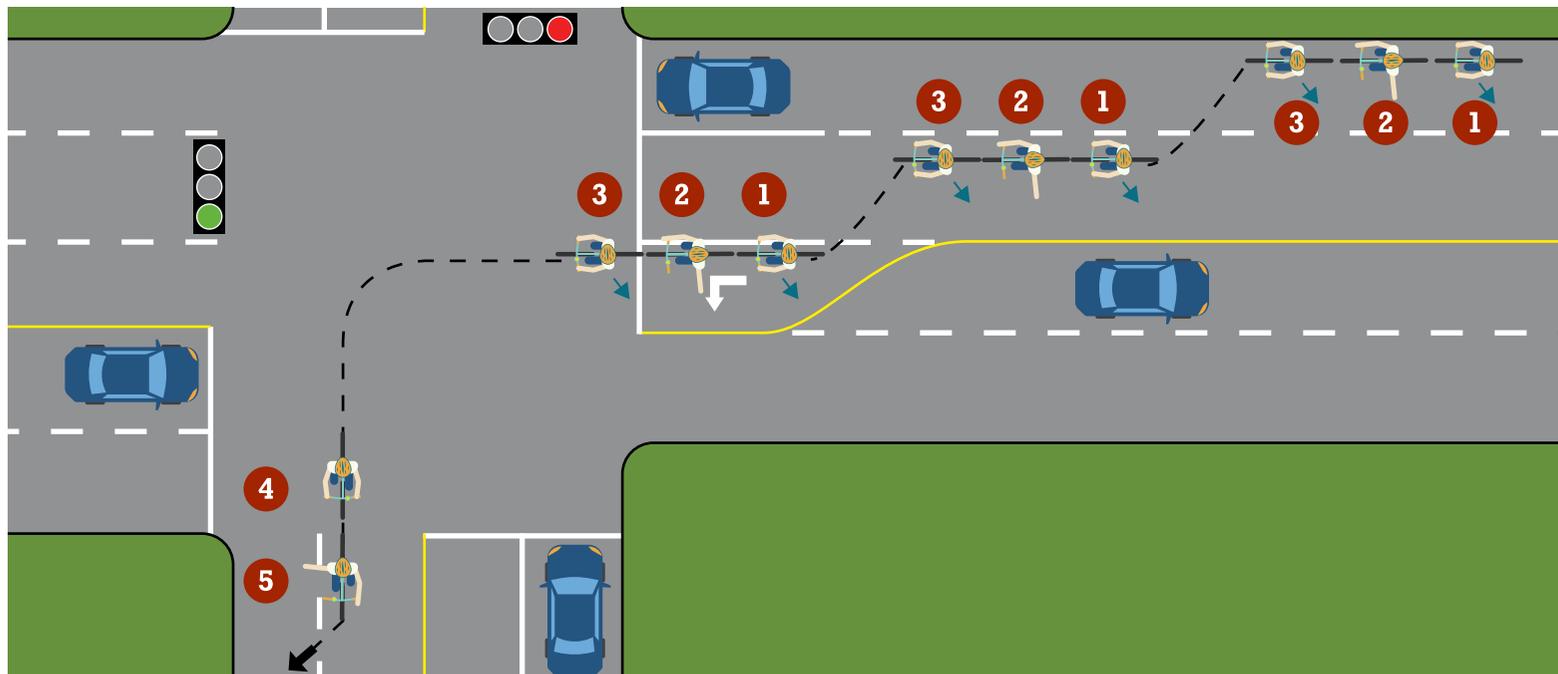
TOURNER À GAUCHE SUR VOIES MULTIPLES

Les manœuvres suivantes sont plutôt complexes et exigent un degré d'habileté suffisant pour se déplacer de façon sécuritaire d'une voie à l'autre jusqu'à la bonne position pour tourner. Un cycliste doit être en mesure de jeter un coup d'œil par-dessus son épaule sans dévier de sa trajectoire, d'évaluer l'espace entre les véhicules, de signaler son intention aux automobilistes et d'effectuer sa manœuvre rapidement et sans hésitation. Vous pouvez développer ces aptitudes en vous entraînant d'abord dans des rues tranquilles. Plus vous progresserez et gagnerez confiance en vous, plus vous aurez de facilité à effectuer vos virages à gauche quand la circulation est dense.

- » Pour effectuer un virage à gauche sur voies multiples, utilisez la technique de changement de voie jusqu'à ce que vous soyez sur la bonne voie.
- » Restez du côté droit de la voie de virage à gauche et attendez le feu de signalisation.
- » N'oubliez pas qu'il est légal pour un cycliste de rouler au milieu de la voie.
- » Tournez seulement lorsqu'il n'y a plus de véhicules, de cyclistes ou de piétons vous bloquant le chemin et que le feu est vert.

- » Une fois votre virage terminé, suivez la technique de changement de voie pour revenir dans la voie de droite, aussi près de la bordure que possible.

Terminez toujours votre virage dans la voie correspondant à celle de départ. Une fois votre virage terminé, suivez la technique de changement de voie pour revenir dans la voie de droite, en vous tenant aussi près de la bordure que vous le permet l'état de la chaussée.



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Second coup d'œil 4. Tournez lorsque le chemin est libre 5. Revenez dans la voie de droite

CARREFOURS GIRATOIRES

Deux options s'offrent aux cyclistes à un carrefour giratoire. Votre choix dépendra de l'aise avec laquelle vous vous mêlez à la circulation.

Cyclistes moins confiants

- » Descendez du vélo et traversez au passage pour piétons en marchant à côté du vélo.

Cyclistes expérimentés

- » Ajustez votre vitesse et préparez-vous à céder le passage aux piétons et aux véhicules qui circulent dans toutes les voies du carrefour giratoire.
- » Repérez votre sortie et la voie appropriée.
- » Suivez les techniques de changement de voie pour intégrer votre voie avant la fin de la piste cyclable ou de la bretelle.

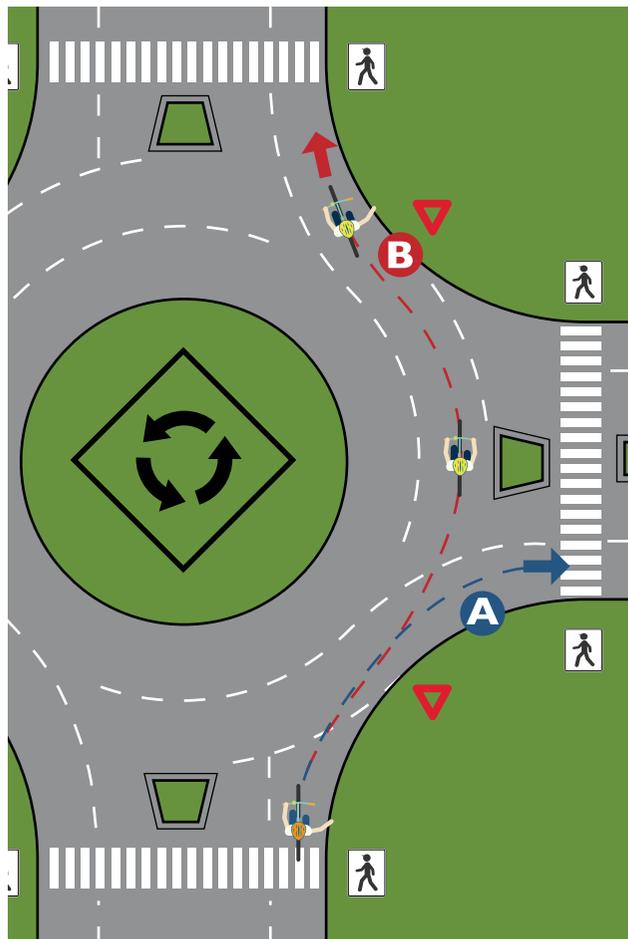
- » Roulez au centre de la voie (ne restez pas en bordure).
- » Attendez une interruption dans le flux de circulation pour vous engager dans la voie extérieure; **NE VOUS ENGAGEZ PAS** à côté d'un véhicule qui y circule déjà.

Virage à droite (Vélo A)

- » À l'approche du carrefour giratoire, signalez un virage à droite.
- » Maintenez le signal une fois que vous avez intégré les voies.
- » Maintenez le signal à la sortie.

Rouler tout droit (Vélo B)

- » Ne faites aucun signal à l'approche du carrefour giratoire.
- » Ne faites le signal de virage à droite qu'une fois arrivé à votre sortie.



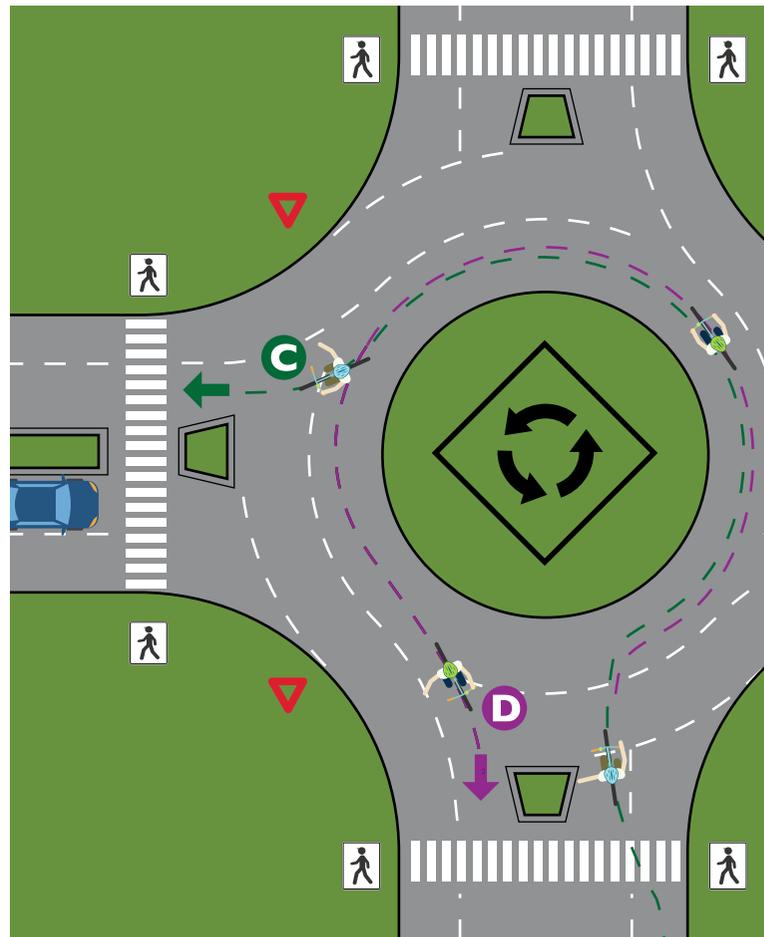
Virage à gauche (Vélo C)

- » À l'approche du carrefour giratoire, signalez un virage à gauche.
- » Maintenez le signal une fois que vous avez intégré les voies.
- » Avant de sortir, signalez votre virage à droite.

Demi-tour (Vélo D)

- » À l'approche du carrefour giratoire, signalez un virage à gauche.
- » Maintenez le signal une fois que vous avez intégré les voies.
- » Avant de sortir, signalez votre virage à droite.
- » Veillez à ne pas vous trouver dans l'angle mort des automobilistes.

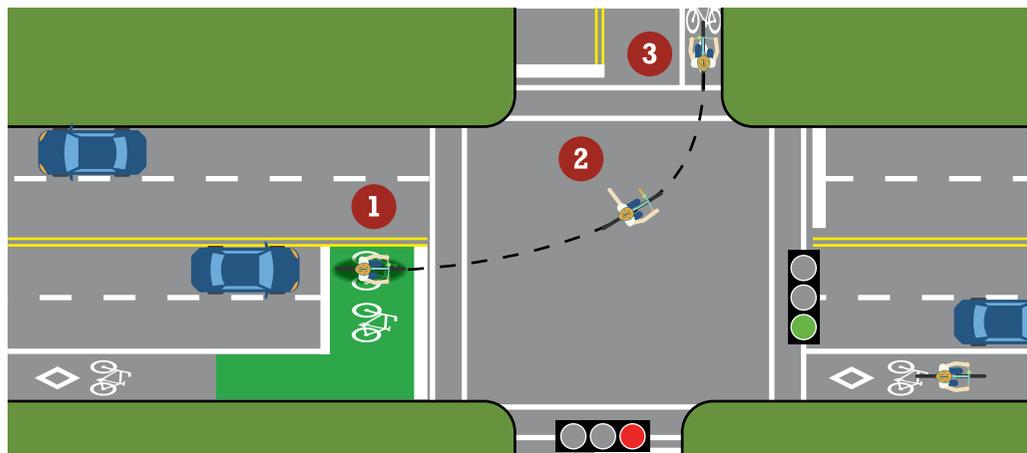
Soyez à l'affût. Les autres véhicules pourraient se trouver dans la mauvaise voie, ou mal signaler leur intention de sortir du carrefour giratoire.



Sas-vélo

Un sas-vélo est une zone désignée peinte en vert située entre le passage protégé pour piétons et la ligne d'arrêt des véhicules et aménagée aux intersections munies de feux de signalisation. Les sas-vélo sont conçus pour accroître la visibilité des cyclistes et les aider à signaler leur présence aux automobilistes en leur permettant de se placer devant les véhicules automobiles au feu rouge.

Si le sas-vélo occupe toute la largeur des voies à l'intersection, les cyclistes souhaitant effectuer un virage à gauche peuvent se positionner immédiatement dans la voie de gauche plutôt que d'attendre que le feu passe au vert. Les cyclistes doivent tout de même signaler leur virage à gauche.



Virage à gauche depuis un sas-vélo

- Si le feu est rouge : 1. Positionnez-vous du côté gauche de la zone verte 2. Signalez 3. Effectuez votre virage lorsque le feu passe au vert
- Si le feu est vert : Utilisez la technique de virage à gauche sur voies multiples (voir p. 26)



Voie de virage à gauche indirect

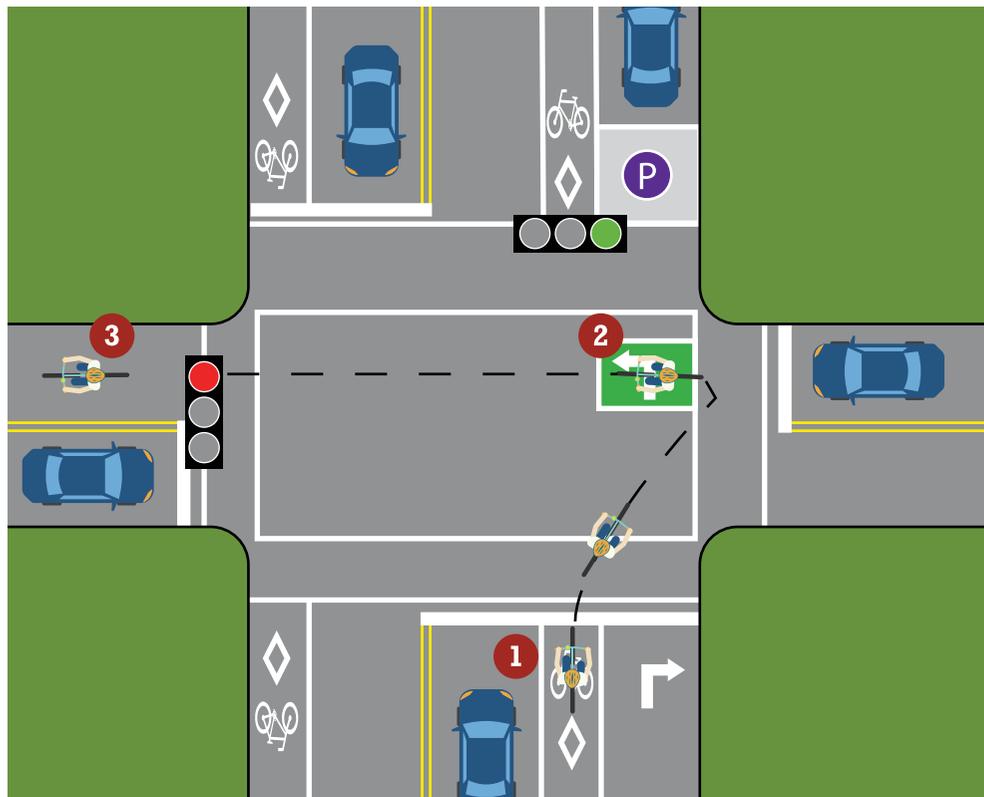
À une intersection en « T », une voie de virage à gauche indirect permet aux cyclistes de se repositionner pour traverser la chaussée. Utilisez voie de virage à gauche indirect de la même façon que vous utiliseriez un sas-vélo pour virage à gauche en deux étapes (voir page suivante) à une intersection à quatre voies.

- » Au feu vert, déplacez-vous de votre voie vers la voie de virage à gauche indirect.
- » Orientez votre vélo dans la direction où vous prévoyez aller et attendez le feu vert.
- » Lorsque le feu passe au vert, traversez l'intersection et rejoignez la piste cyclable qui se trouve en face de la voie de virage à gauche indirect.

Sas-vélo pour virage à gauche en deux étapes

Des sas-vélo pour virage à gauche en deux étapes sont aménagés aux intersections munies de feux de signalisation afin de permettre aux cyclistes d'attendre devant la circulation avant de tourner à gauche. Ces sas sont constitués d'un rectangle ou d'un carré au contour blanc dans lequel est peinte une flèche indiquant la direction dans laquelle le cycliste quittera l'intersection.

- » Au feu vert, déplacez-vous de votre voie vers le sas-vélo pour virage à gauche en deux étapes. Si le sas-vélo est situé derrière le passage pour piétons, cédez le passage aux piétons.
- » Orientez votre vélo dans la direction où vous prévoyez aller et attendez le feu vert.
- » Lorsque le feu passe au vert, traversez l'intersection et rejoignez la piste cyclable qui se trouve en face du sas-vélo.



1. Au feu vert, signalez et quittez votre voie pour vous placer dans le sas-vélo
2. Orientez votre vélo dans la direction que vous voulez prendre et attendez le feu vert
3. Lorsque le feu passe au vert, traversez l'intersection

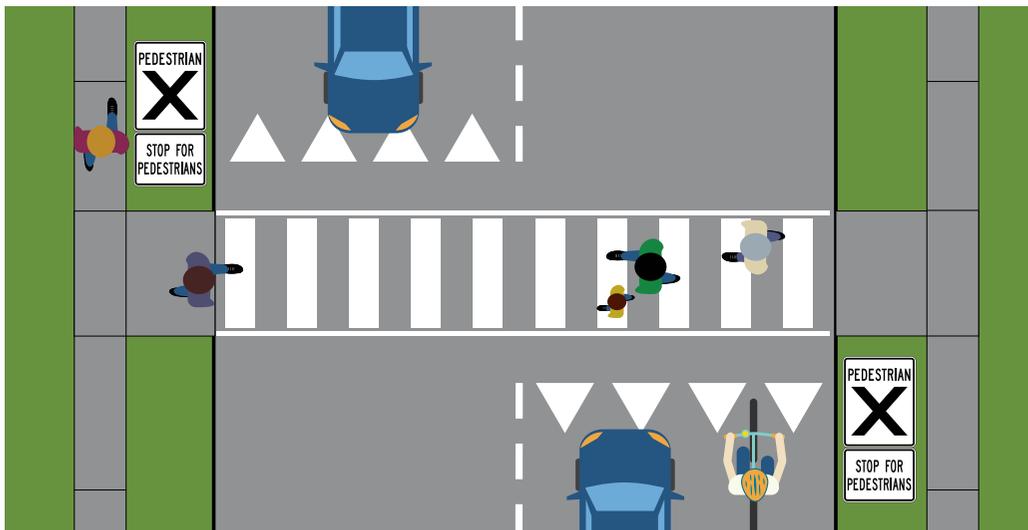
PASSAGES POUR PIÉTONS

Étapes à suivre pour un cycliste à un passage pour piétons

- » Se préparer à arrêter en présence de piétons.
- » Ne pas dépasser un autre vélo ou un véhicule à 30 mètres ou moins du passage pour piétons.
- » S'immobiliser derrière la ligne Cédez le passage.
- » Attendre que les piétons aient terminé de traverser.

Étapes à suivre pour traverser avec les piétons

- » Descendre de son vélo.
- » Attendre que les véhicules s'immobilisent.
- » Établir un contact visuel avec les automobilistes pour s'assurer d'être vu.
- » Traverser à pied, à côté de son vélo.



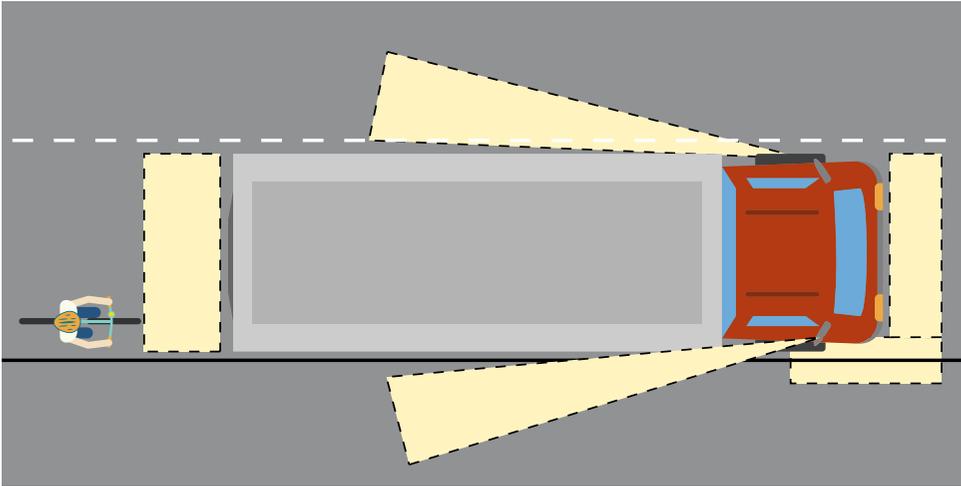


PARTAGER LA ROUTE AVEC DES VÉHICULES LOURDS

Les chauffeurs de camions et d'autobus ont de grands angles morts qui les empêchent de voir les véhicules qui les dépassent, spécialement les bicyclettes. Évitez à tout prix de rester dans ces angles morts.

Les camions et autobus sont plus larges que la plupart des véhicules passagers et ils prennent plus de place sur la route; en conséquence, les cyclistes ne doivent jamais partager une voie avec un camion ou un autobus. Faites toujours attention aux camions et aux autobus qui pourraient tourner à droite devant vous.

Si vous pouvez voir les yeux du conducteur dans ses rétroviseurs, cela signifie qu'il peut également vous voir. Essayez d'attirer son attention ou gardez vos distances, devant ou derrière le véhicule.



Angles morts du camionneur

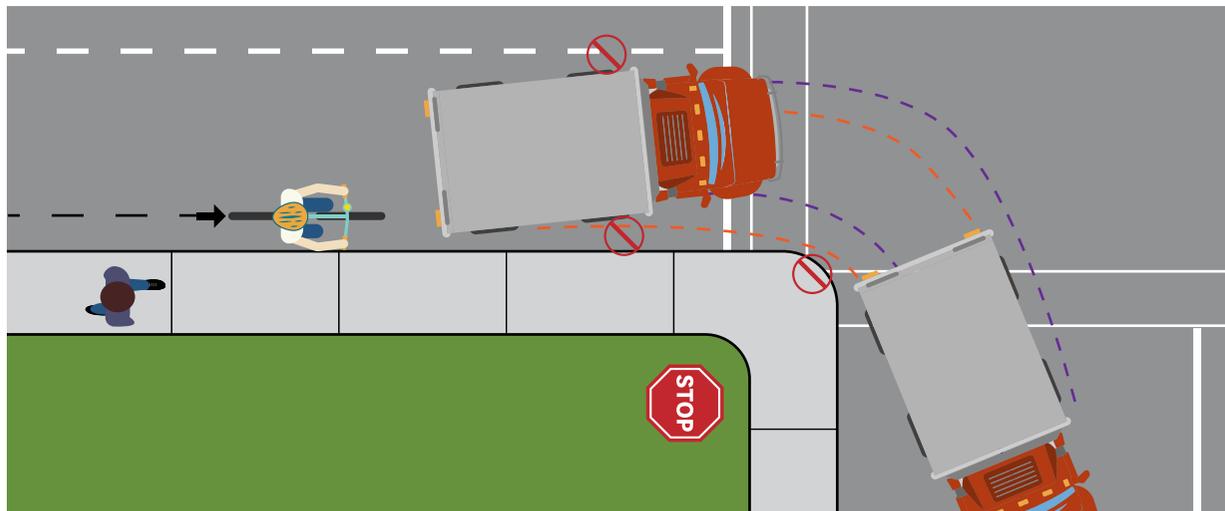
LES CAMIONS

Les cyclistes doivent redoubler de prudence lorsqu'ils s'engagent dans des intersections où circulent des camions. Les conducteurs de camions ont de grands angles morts et ils ne voient pas toujours les vélos quand ils virent à droite. Un conducteur expérimenté serrera à droite pour bloquer la voie aux vélos et aux petits véhicules avant d'exécuter son virage. Il s'éloignera ensuite de la bordure pour permettre aux roues arrière du camion de terminer le virage. Les conducteurs de

camion ne font pas tous cette manœuvre, alors soyez extrêmement vigilant et surveillez les camions pour prévoir les virages à droite.

Placez-vous devant ou derrière un camion aux intersections.

Un cycliste expérimenté choisira peut-être de dépasser sur la gauche. Si vous restez entre le trottoir et le camion à une intersection, vous perdez l'espace nécessaire pour circuler si le camion commence à tourner.



CONSEILS DE SÉCURITÉ CONCERNANT LES CAMIONS

- » Laissez suffisamment d'espace quand vous arrêtez derrière un camion pour prévenir les « rétrocollisions » : quand le conducteur du camion lâche la pédale de frein pour embrayer, le camion peut reculer s'il transporte une lourde charge.
- » Les camions ont besoin de beaucoup d'espace pour freiner. Gardez toujours une bonne distance entre votre vélo et le camion avant de vous placer devant lui.
- » La longueur du camion affecte la visibilité du conducteur. Si vous roulez derrière un camion, restez assez loin pour permettre au conducteur de vous voir dans ses rétroviseurs.
- » Roulez dans la section intérieure d'une voie cyclable quand un camion est à proximité. Si vous partagez la route, restez loin derrière le camion pour que le conducteur puisse vous voir dans ses rétroviseurs.
- » À basse vitesse et au démarrage, le vélo a tendance à chanceler, ce qui peut faire en sorte que votre guidon frappe le véhicule qui roule à côté de vous. Les cyclistes devraient passer à une vitesse plus basse aux arrêts pour réduire l'effet de chancellement au redémarrage.
- » Ne vous fiez pas à votre sonnette, à votre klaxon ni à votre voix pour signaler votre présence au conducteur du camion. Respectez les limites du conducteur et gardez une distance sécuritaire.
- » Quand un camion dépasse un cycliste, il provoque un coup de vent assez puissant pour le déséquilibrer. Quand vous constatez qu'un camion s'approche de vous, arrêtez de pédaler et concentrez-vous à garder votre roue avant bien droite.

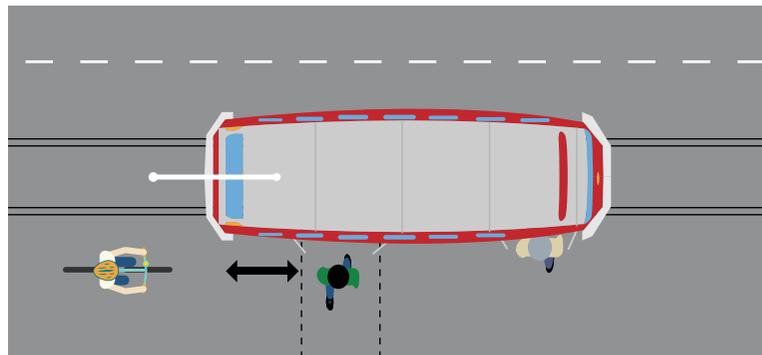
LES AUTOBUS SCOLAIRES

Les véhicules se déplaçant dans les deux sens doivent s'arrêter à l'approche d'un autobus scolaire immobilisé dont les feux rouges supérieurs et le bras d'arrêt sont activés. Si vous arrivez par derrière, arrêtez-vous à au moins 20 mètres de l'autobus. Si vous arrivez dans le sens opposé, arrêtez-vous à une distance sécuritaire. La seule exception est lorsque la chaussée est divisée par un terre-plein central. Dans ce cas, seuls les véhicules approchant l'autobus scolaire par derrière doivent s'arrêter.

Ne repartez pas avant que l'autobus ait commencé à avancer, que ses feux rouges aient cessé de clignoter et que son bras d'arrêt escamotable soit rabattu. La loi vous oblige à vous arrêter pour un autobus scolaire; l'amende pour défaut de s'arrêter est de 400 \$ à 2 000 \$. Cette loi vise toutes les routes et tous les conducteurs, y compris les cyclistes.

LES TRAMWAYS

Selon la loi, vous devez dépasser les tramways à droite. Quand un tramway s'arrête pour faire monter ou descendre des passagers, vous devez vous arrêter à deux mètres de la porte arrière jusqu'à ce que les passagers aient terminé d'y monter ou qu'ils sont tous descendus et sur le trottoir.



ROULER EN GROUPE

Voici quelques conseils de sécurité pour vos déplacements en groupe.

- » Circulez en file sur les routes à deux voies ou à voies multiples ou lorsque la circulation est dense.
- » Gardez au moins un mètre de distance avec les autres cyclistes et plusieurs longueurs lorsque vous dévalez une pente à vive allure.

Les grands groupes devraient se séparer en petits groupes de quatre à six personnes. Gardez environ un kilomètre de distance entre les groupes pour permettre aux véhicules de vous dépasser facilement.



ROULER SUR LES TROTTOIRS ET LES PISTES PARTAGÉES

Rouler sur un trottoir peut être dangereux. Beaucoup de collisions entre cyclistes et automobiles se produisent là où trottoirs, entrées et parcs de stationnement se transforment soudainement en intersections. Vous devez connaître et respecter les règlements municipaux concernant la circulation à vélo sur le trottoir.

Dans les pistes partagées, prenez les mesures suivantes :

- » Roulez à basse vitesse.
- » Utilisez une sonnette ou un klaxon pour signaler votre présence au moment d'approcher des piétons par derrière.
- » Préparez-vous à arrêter et laisser passer les piétons.
- » Arrêtez à toutes les intersections et regardez dans toutes les directions pour vérifier la présence de véhicules automobiles.
- » Restez à l'affût des véhicules automobiles qui entrent dans les entrées et les allées ou qui en sortent.
- » Traversez les passages piétonniers en marchant (il est illégal de les traverser à vélo).

Si vous marchez à côté de votre bicyclette sur une route dépourvue de trottoirs, vous êtes considéré comme un piéton et vous devez marcher du côté gauche de la chaussée, en faisant face à la circulation. S'il est dangereux de traverser la chaussée pour faire face à la circulation, il est préférable de marcher à côté de votre bicyclette du côté droit de la chaussée.

Vérifiez toujours les règlements municipaux pour savoir où vous pouvez circuler.



ROULER AVEC DES ENFANTS

Soyez prudent lorsque vous transportez un enfant trop jeune pour faire du vélo tout seul. N'oubliez pas qu'un siège d'enfant monté à l'arrière du vélo déplace le centre de gravité, ce qui augmente le risque de perte d'équilibre.

Faites bien attention lorsque vous asseyez l'enfant dans le siège et que vous l'en retirez. Ne laissez jamais un enfant seul dans le siège, sans surveillance. Vous pouvez aussi transporter des enfants dans une remorque pour vélo prévue à cette fin. Ces remorques sont stables et ne risquent pas de se renverser. La plupart sont attachées à la bicyclette par un joint universel, directement au cadre ou à la tige de selle.



C'est la loi! En Ontario, la loi exige que les cyclistes de moins de 18 ans portent un casque approuvé. Le port du casque est obligatoire pour les enfants transportés dans un siège d'enfant ou une remorque pour vélo.



OBSTACLES ET AUTRES DANGERS

Il y a des dangers sur toutes les rues, le plus souvent près de la bordure, où vous roulez habituellement.

À vélo, il faut toujours faire attention aux éléments suivants :

- » **Les trous et les dénivellations qui** peuvent déformer une roue et provoquer une chute. Évitez-les en changeant progressivement de trajectoire et contournez-les lentement.
- » **Des surfaces meubles et glissantes** qui peuvent vous faire perdre la maîtrise de votre vélo. Franchissez-les lentement et prenez les virages avec précaution, en penchant votre bicyclette aussi peu que possible.
- » **Les objets pointus** qui peuvent entailler ou crever les pneus, qui parfois éclatent, entraînant une chute ou une collision. Faites attention aux punaises, aux clous, aux débris de verre, aux agrafes, aux câbles, aux épingles, aux roches coupantes et aux morceaux de métal pointus.

Si vous faites une crevaison, ralentissez progressivement jusqu'à l'arrêt complet et marchez pour éviter d'abîmer votre pneu et votre jante.

Étapes à suivre si un obstacle vous force à vous déplacer vers la gauche :

1. Signaler ses intentions.
2. Jeter un coup d'œil par-dessus votre épaule gauche pour voir si la voie est libre.
3. Rester en ligne droite autant que possible.
4. Revenir du côté droit de la route (soit votre position initiale) dès que l'obstacle est évité.

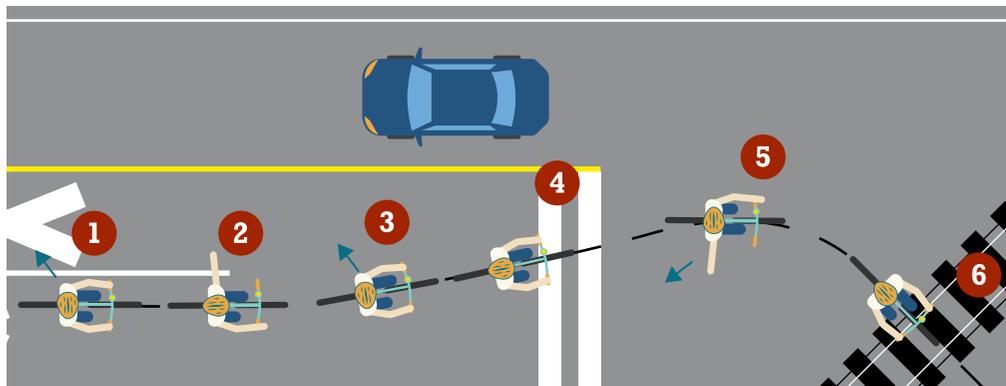


VOIES FERRÉES ET RAILS DE TRAMWAY

Les voies ferrées et les rails de tramway posent de grands dangers. Si vous les traversez dans le mauvais angle, vous risquez de tomber ou d'abîmer vos roues. N'oubliez pas que les rails mouillés sont glissants.

Traversez toujours les rails dans un angle droit. Si les rails sont à angle par rapport à la route, il vous faudra occuper toute une voie. Signalez votre intention de vous placer dans la voie qui vous laissera assez de place pour traverser les rails à 90 degrés. Roulez lentement et mettez-vous debout sur les pédales quand vous traversez des voies particulièrement bosselées.

Si la manœuvre est trop risquée, descendez de vélo et traversez à pied.



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Second coup d'œil 4. Déplacez-vous à gauche 5. Coup d'œil, signal, coup d'œil 6. Traversez à angle droit

INTEMPÉRIES

La pluie rend la chaussée glissante, et les cyclistes doivent alors redoubler de prudence.

Freinage – La plupart des bicyclettes freinent mal sous la pluie. Si vos jantes sont en acier, roulez lentement et prévoyez une distance de freinage supplémentaire. Freinez fermement seulement après que vos freins ont commencé à mordre. Des jantes en aluminium et en alliage procurent un meilleur freinage par temps pluvieux.

Flaques – Évitez les flaques si possible ou franchissez-les lentement.

Métal, peinture et bois – Les plaques métalliques, les plaques d'égout, les lignes peintes et les rails sont glissants quand ils sont mouillés. Ralentissez et prenez les virages avec prudence sur de telles surfaces.

Virage – L'adhérence est moins bonne sur une chaussée mouillée; prenez les virages doucement sans trop pencher.

Visibilité – La visibilité est mauvaise par temps pluvieux. Portez des vêtements d'extérieur de couleurs vives ou réfléchissants afin que les conducteurs vous repèrent mieux.





BICYCLETTE ASSISTÉE (VÉLO ÉLECTRIQUE)

Les bicyclettes assistées (ou vélos électriques) sont des bicyclettes motorisées qui aident le cycliste en fournissant une puissance supplémentaire à la roue.

QU'EST-CE QU'UN VÉLO ÉLECTRIQUE?

En Ontario, les vélos électriques doivent satisfaire les critères suivants :

- » Ils doivent être pourvus d'un guidon et de pédales fonctionnelles.
- » La puissance du moteur électrique ne doit pas dépasser 500 W.
- » Leur vitesse maximale ne doit pas excéder 32 km/h.
- » Ils ne doivent pas peser plus de 120 kg.
- » Ils doivent avoir une étiquette permanente bilingue du fabricant qui indique que le vélo est conforme à la définition du gouvernement fédéral de bicyclette assistée.

Il est illégal de modifier le moteur d'une bicyclette électrique pour en augmenter la puissance ou pour accroître la vitesse du vélo.

QUELLES EXIGENCES S'APPLIQUENT AUX CONDUCTEURS DE VÉLO ÉLECTRIQUE?

Vous n'avez pas besoin d'un permis de conduire, d'un certificat d'immatriculation, d'une plaque d'immatriculation ou d'une assurance automobile pour conduire un vélo électrique. Vous devez toutefois remplir les critères suivants :

- » Être âgé de 16 ans ou plus.
- » Porter un casque de bicyclette ou de motocyclette approuvé.
- » Maintenir votre vélo électrique en bon état.



Les mêmes lois et règlements s'appliquent au vélo traditionnel et au vélo électrique. Vous êtes donc assujetti aux mêmes règles que les autres cyclistes.

CONSEILS POUR VÉLOS ÉLECTRIQUES



1. Avant de vous mêler à la circulation, exercez-vous avec votre vélo électrique dans un environnement calme et sécuritaire pour vous familiariser notamment avec sa puissance et son poids.
2. N'oubliez pas que le moteur peut poursuivre sa traction quelques secondes après avoir cessé de pédaler.
3. Soyez attentif à ce qui vous entoure. Votre vitesse pourrait surprendre les autres usagers de la route.
4. Ajustez votre vitesse à l'état de la route et aux conditions de circulation.
5. Veillez à être aussi visible que possible.
6. N'utilisez pas vos freins avant seuls. Faites surtout attention lorsque vous freinez dans une courbe prononcée ou lorsque la chaussée est mouillée ou glissante.
7. Restez pleinement attentif à la circulation; les appareils mobiles ou les lecteurs de musique peuvent vous déconcentrer.
8. Portez toujours votre casque. C'est la loi!
9. Si vous n'avez pas à faire de signaux, gardez toujours vos mains sur le guidon.
10. Voyez au bon entretien de votre vélo.

OÙ CIRCULER EN VÉLO ÉLECTRIQUE

Vous pouvez conduire votre vélo électrique sur la plupart des routes où les bicyclettes ordinaires sont permises. Toutefois, vous ne pouvez pas conduire votre vélo électrique sur les routes suivantes :

- » Certaines autoroutes provinciales à accès restreint, comme celles de la série 400, l'autoroute Queen-Elizabeth, le Queensway à Ottawa et la route express à Kitchener-Waterloo.
- » Les routes municipales, y compris les trottoirs, où les règlements municipaux interdisent les vélos.
- » Les routes municipales, les trottoirs et les pistes, sentiers ou voies cyclables où les vélos électriques sont interdits.

Les véhicules suivants ne sont pas considérés comme des vélos en Ontario et leur usage est soumis à des règles différentes.

- » Motocyclettes à vitesse limitée
- » Cyclomoteurs
- » Véhicules à basse vitesse
- » Trotinettes électriques et motorisées
- » Mini-motos (« pocket bike »)
- » Gyropodes (Segway)

Pour en savoir plus, consultez le site ontario.ca/transports.



FEUX ET PANNEAUX DE SIGNALISATION

PANNEAUX DE SIGNALISATION POUR LES CYCLISTES



Route où les cyclistes sont autorisés à rouler.



Route interdite aux cyclistes.



Les cyclistes doivent marcher à côté de leur vélo.



Ces panneaux désignent des voies réservées (voies à losange) à certains types de véhicules (autobus, taxis, bicyclettes et véhicules avec trois passagers ou plus), à toute heure ou à certaines heures.

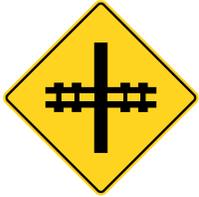


Arrêtez-vous et attendez que la voie soit libre avant de vous engager dans l'intersection.



Cédez le passage aux véhicules à l'intersection ou à proximité de l'intersection. Arrêtez-vous si nécessaire et ne repartez que lorsque la voie est libre.





Passage à niveau. La pancarte indique également l'angle selon lequel les rails rencontrent la route.



Les cyclistes doivent partager la voie avec les piétons.



Travaux routiers. La limite de vitesse et la largeur des voies pourraient être réduites.



Indique aux piétons, aux cyclistes et aux autres usagers la voie qui leur est réservée.



Les cyclistes doivent céder le passage aux piétons.



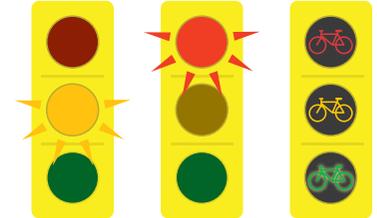
Voie à sens unique. Circulez dans le sens de la flèche.

FEUX DE SIGNALISATION

Un feu vert clignotant ou une flèche verte pointant à gauche accompagnant un feu vert vous autorise à tourner à gauche, à aller tout droit ou à tourner à droite à partir de la voie correspondante. Les véhicules venant en sens inverse sont au feu rouge.

Feu jaune clignotant : Ralentez et engagez-vous dans l'intersection avec précaution. Feu rouge clignotant : Arrêtez-vous et engagez-vous dans l'intersection quand la voie est libre.

Comme les feux de signalisation conventionnels, les feux de signalisation pour les cyclistes contrôlent la circulation des vélos aux intersections. Aux intersections munies des deux types de feux, les cyclistes doivent respecter ceux pour les cyclistes.



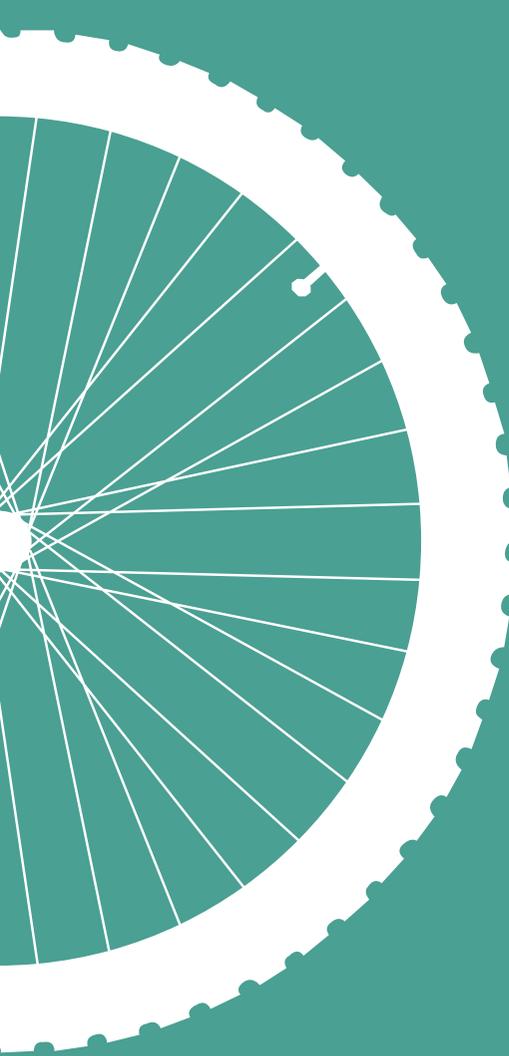
N'oubliez pas que les feux de signalisation ne fonctionnent pas lors d'une panne de courant. Le cas échéant, faites comme si l'intersection était un arrêt dans toutes les directions. Cédez la priorité et soyez prudent.



LE CYCLISME ET LA LOI

Une bicyclette est un véhicule aux termes du Code de la route de l'Ontario. Les cyclistes ont les mêmes droits et obligations que les autres usagers de la route, et risquent donc des amendes s'ils contreviennent à la loi. Voici les principaux articles, paragraphes et alinéas du Code de la route concernant les cyclistes.

(Art./paragr./alinéa)	Infraction	Amende
CR 62(17)	Éclairage insuffisant	85,00 \$
CR 64(3)	Freins inadéquats	85,00 \$
CR 75(5)	Sonnette/klaxon défectueux ou absent	85,00 \$
CR 104	Défaut de porter un casque conforme	60,00 \$
CR 140(1)(a) (b) (c)	Défaut de céder passage aux piétons	350,00 \$ *
CR 140(6) / 144(29)	Circulation à bicyclette dans un passage/ passage protégé pour piétons	85,00 \$
CR 142	Omission de signaler un virage	85,00 \$ *



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LE CYCLISME SÉCURITAIRE ET LES ACTIVITÉS DE CYCLISME, VISITEZ :

À vélo en Ontario

ontario.ca/velo

À vélo en Toronto

toronto.ca/cycling (en anglais)

Ontario Cycling Association Citizens for Safe Cycling

ontariocycling.org (en anglais)

Cyclisme Canada

canbikecanada.ca/fr/

Sécurité à vélo – CAA

caa.ca/fr/securete-a-velo/

Coalition cycliste Share the Road

sharetheroad.ca (en anglais)



**LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE.
ÇA VOUS CONCERNE.**

Pour de plus amples renseignements sur le cyclisme sécuritaire :

Service des renseignements généraux MTO Info :

1-800-268-4686 ou (416) 235-4686 dans la région du grand Toronto

Utilisateurs ATS :

1-866-471-8929 ou (905) 704-2426 à Niagara

Site Web : ontario.ca/transport

Pour de plus amples renseignements sur le Code de la route et sur les lois et règlements de l'Ontario, visitez ontario.ca/fr/lois.

