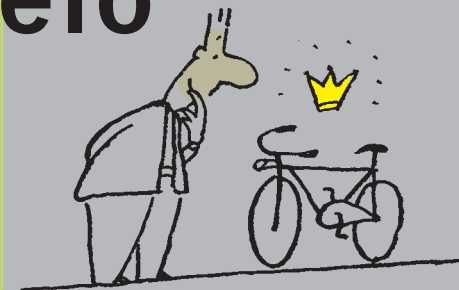


Conseils sécurité pour vos

randonnées à vélo



www.pro-velo.ch

Conseils

La randonnée cycliste est une manière bien agréable de se détendre en conciliant la nature, les voyages et l'exercice physique.

Et pour que l'aventure soit un plaisir, PRO VELO Suisse vous recommande les 9 conseils suivants.

Bon coup de pédale et bonne route!

No 1	Votre santé	2
No 2	Votre petite reine	4
No 3	Hâte-toi lentement	6
No 4	Dynamique de groupe	8
No 5	Tout pour les juniors	10
No 6	Votre barda	12
No 7	Frais et dispos	14
No 8	Le b.a.-ba du vélo	16
No 9	Enfer ou paradis	18

**Buvez et mangez suffisamment,
l'exercice physique et le vent de la
route creusent!**

Votre santé

Conseil No 1 pour la sécurité des randonnées cyclistes

1



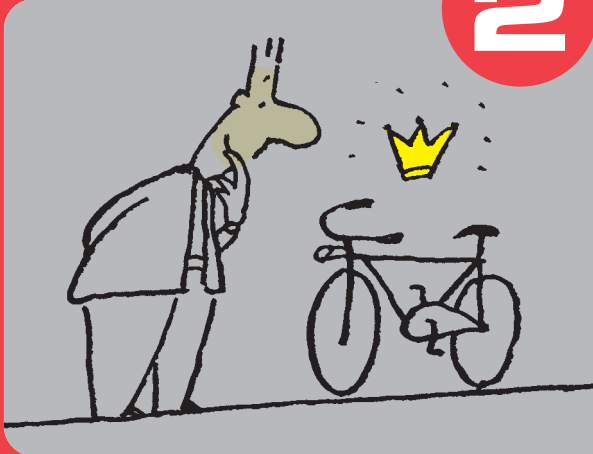
Pensez à protéger vos enfants contre le soleil, la chaleur et les vents frais. Les plus raisonnables choisiront de porter un casque. Des lunettes de soleil évitent d'avoir de la poussière et des insectes dans les yeux. Lorsque vous préparez vos bagages, pensez à la pharmacie de voyage et à votre trousse de réparation.

Un vélo bien équipé et entretenu est votre atout sécurité. Si vous louez un vélo, contrôlez-le avant de prendre la route.

Votre petite reine

Conseil No 2 pour la sécurité des randonnées cyclistes

2



Réglez correctement le changement de vitesses et les freins et gonflez les pneus avant le départ. La selle devrait être assez haute pour que vos genoux soient presque tendus lorsque vous pédalez. Nettoyez bien votre «petite reine», elle fonctionnera mieux ainsi.

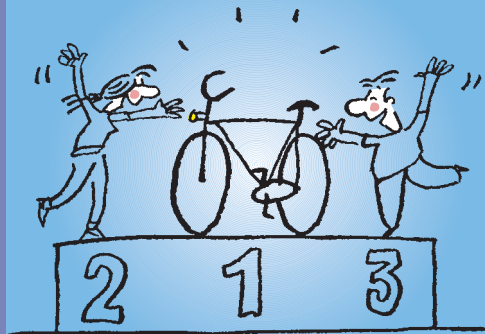
De bons freins et un éclairage en parfait état de fonctionnement vous protègent des mauvaises surprises et dans l'obscurité.

Lorsque vous planifiez une randonnée, prévoyez suffisamment de temps pour les pauses, pannes, détours, emplettes ou, tout simplement, pour une baignade dans le lac. Vous serez plus en sécurité et profiterez davantage de l'excursion.

Hâte-toi lentement

Conseil No 3 pour la sécurité des randonnées cyclistes

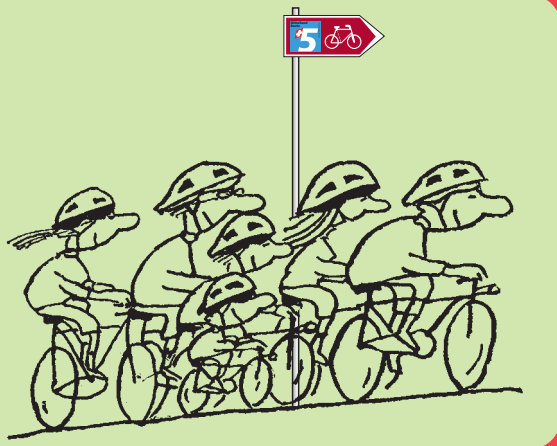
3



On parcourt généralement 15 à 20 km à l'heure, moins de 10 avec des enfants. Au bout de cinq heures, le plaisir du vélo et l'attention à l'égard de la circulation diminuent grandement. Les sentiers naturels et même les faibles pentes ralentissent le rythme. Prévoyez de pouvoir écouter la balade, par exemple en chargeant vos vélos dans le train.

Adaptez la vitesse et la distance
des étapes au plus faible du groupe.
Convenez de points de rendez-vous
si le groupe est plus important.

Conseil No 4 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Dynamique de groupe

4

Il faut toujours placer des cyclistes chevronnés en tête et en queue de peloton. Gardez une distance suffisante avec le vélo qui vous précède pour éviter les manoeuvres de contournement délicates et les collisions.

Circuler à deux de front n'est autorisé que dans des groupes de plus de 10 cyclistes, si le trafic de cycles est dense, sur des pistes de cyclotourisme et des pistes cyclables signalisées de routes secondaires, à condition de ne pas gêner les autres usagers.

Les enfants ont besoin de s'ébattre et adorent la diversité. Sélectionnez des itinéraires où les montées et les descentes ne sont pas trop longues et prévoyez suffisamment de temps pour vous arrêter, admirer et jouer.

Conseil No 5 pour la sécurité des randonnées cyclistes



Tout pour les juniors

Un casque, des lunettes de soleil et de bons habits protègent vos enfants des intempéries, du soleil et en cas de chute. Les enfants assis sur un siège spécial ou dans une remorque devraient être attachés et porter un casque.

Les affaires personnelles devraient être rangées dans des sacs étanches. Fixez solidement vos bagages et veillez surtout à ce que rien ne puisse se prendre dans les rayons.

Votre barda

Conseil No 6 pour la sécurité des randonnées cyclistes

6



Préparez votre paquetage en vous inspirant du principe: «le moins possible – autant qu'il faut».

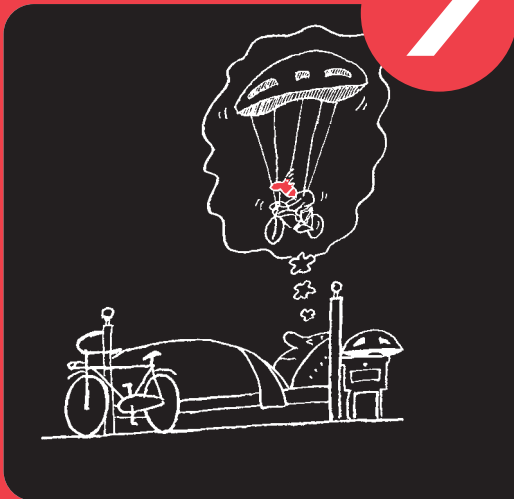
- Vêtements de rechange et protections pour le soleil, la pluie et le froid
- Lunettes et protection solaires, casque
- Suffisamment à boire et quelque chose à manger
- Pharmacie de voyage
- Trousse de réparation avec une chambre à air et une pompe à vélo
- Cartes et guides

Bien reposé, vous partirez en pleine forme, ce qui est essentiel pour votre sécurité. Prenez vos dispositions pour les gîtes. Vous vous éviterez ainsi du stress en cours de randonnée.

Frais et dispos

Conseil No 7 pour la sécurité des randonnées cyclistes

7



Ceux qui préfèrent choisir spontanément leur hébergement en route devraient s'y prendre à temps. Chercher un gîte de nuit, au dernier moment, est épuisant et peut même devenir dangereux.

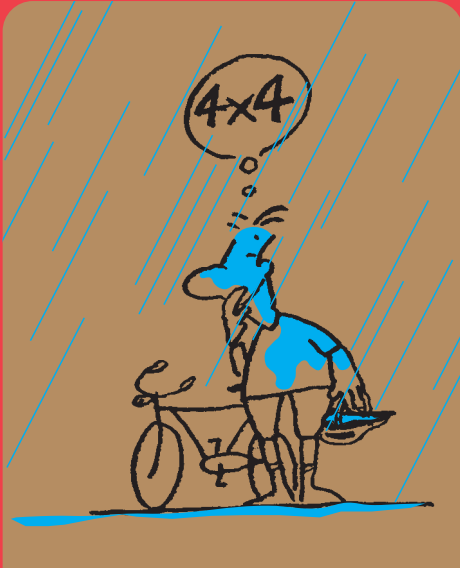
Dormir sous tente est certes une solution avantageuse, mais vous aurez une charge supplémentaire non négligeable à transporter. Le cas échéant, vous pourriez également envoyer vos bagages à l'avance.

Adaptez votre mode de conduite aux conditions météo, à l'état des routes et à la circulation. En milieu rural, soyez attentif aux passages détrempés, nids-de-poule, grilles à bétail et rigoles de drainage.

Le b.a.-ba du vélo

Conseil No 8 pour la sécurité des randonnées cyclistes

8



Annoncez clairement d'un signe de la main vos intentions de changer de direction aux autres usagers de la route.

Gardez une distance suffisante du bord de la route pour éviter de vous faire serrer par les véhicules qui vous dépassent.

Ne vous placez jamais à côté de bus ou de camions à l'arrêt; vous seriez dans leur «angle mort».

Planifier minutieusement sa randonnée, c'est la clé du plaisir cycliste. La distance et la dénivellation sont les éléments majeurs du choix de l'itinéraire.

Enfer ou paradis

Conseil No 9 pour la sécurité des randonnées cyclistes

9



Fixez-vous des objectifs réalistes – ne vous mettez pas en danger en surestimant vos capacités ou par une hâte excessive. Si vous visez la détente, évitez les axes à grande circulation et les itinéraires périlleux ou inattractifs. La diversité embellit la vie et doit toujours faire partie intégrante du cyclotourisme.

Lorsque vous planifiez votre itinéraire, tenez compte des besoins de tous les participants pour faire de la randonnée un événement inoubliable.

PRO VELO est une association de défense des intérêts des cyclistes, notamment dans les domaines de la **sécurité** et du **confort**. Elle s'engage pour l'amélioration du réseau cyclable et l'usage combiné du vélo et des transports en commun.

A l'intention des entreprises et de leurs employés, PRO VELO organise chaque année l'action «A vélo au boulot», pour encourager l'usage du vélo dans les déplacements pendulaires.

Forte de plus de 20'000 membres au niveau Suisse, PRO VELO est constitué de 30 associations régionales.

Outre la satisfaction de participer à l'encouragement du vélo, les membres de PRO VELO bénéficient de réductions dans de nombreux magasins vélos, de rabais pour leur assurance maladie chez ÖKK, de la gratuité des cours de conduite cycliste et de réduction aux «foires aux vélos».

Vélo en général

- **Sécurité en selle – les 10 règles d'or du cycliste** (brochure), PRO VELO Suisse, 1998, www.igvelo.ch
- **La sécurité est au centre** (brochure), Association Transports et Environnement, 2003, www.ate.ch
- **Diverses brochures** et notices, Bureau suisse de prévention des accidents bpa, <http://shop.bfu.ch>

Planifier l'itinéraire

- **Itinéraires cyclotouristes de «La Suisse à vélo»**, www.suisse-a-velo.ch, en vente dans les kiosques et librairies
- **Cartes cyclistes**, Association Transports et Environnement, www.ate.ch, en vente dans les kiosques et librairies

Offres de randonnées, d'hébergements, de transport de bagages

- www.suisse-a-velo.ch (avec de nombreux liens de prestataires et organisateurs)
- **Cyclotourisme en France**, Ulysse Guide De Voyage, Carole Saint-Laurent, 2001
- **Le canal du Midi à vélo**, Edisud, Philippe Calas, 2001

Offres de cours

- Cours «Sécurité à vélo» de PRO VELO Suisse, www.velokurs.ch

Impressum:

Une publication réalisée grâce à l'appui du Fonds suisse de sécurité routière.
Adressez votre commande à : PRO VELO Suisse, Bollwerk 35, Case postale 6711, CH-3001 Berne,
Tel 031 318 54 11 / Fax 031 312 24 02

Copyright: PRO VELO Suisse 2005 | Rédaction: Markus Capirone, Mathilde Geiges, Luzia Meister, Christoph Merkli, David Reinhard | Mise en page: Anne Sulzer, www.grafikerin.ch
Illustrations: Jürg Furrer | Impression: basisdruck SA, Berne | Janvier 2006

**Participez au tirage au sort
et gagnez un vélo «Tour
de Suisse» de votre choix
d'une valeur de 1300 FR**



Mme M (souligner ce qui convient)

Nom, Prénom

Adresse

Code Postal et Lieu

E-mail

Signature

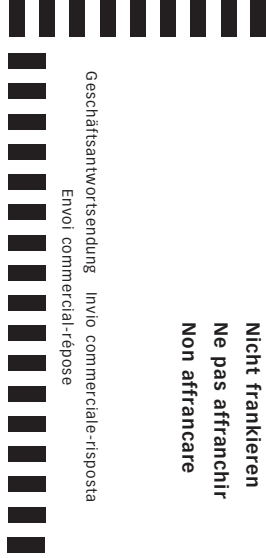
Je participe au concours

Je désire adhérer à PRO VELO pour promouvoir le vélo au quotidien et profiter de nombreux avantages

Je souhaite obtenir des renseignements, envoyez-moi des informations sur PRO VELO

Les gagnants seront tirés au sort fin septembre 2006 et 2007 parmi les réponses reçues et seront avertis personnellement. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du tirage au sort.

**PRO VELO Suisse
Case postale 6711
3001 Berne**



Geschäftsantwortendung Invia commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

**Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare**

radikal

kompromisslose Qualität begeistert immer mehr Menschen von unseren Velos. Das Schweizer Velo-Verwöhnprogramm aus Kreuzlingen.

qualité intransigeante subjuguent un public de plus en plus nombreux. Laissez vous chouchouter par nos vélos Tour de Suisse.



velos⁺

et vous roulez bien.