

Guide du cyclisme urbain — VéloUrbain.qc.ca

Mot de l'auteur

J'écris le *Guide du cyclisme urbain* dans l'intention d'éduquer le grand public à la pratique du cyclisme urbain. Étant grand partisan de ce mode de transport moi-même, j'espère que ces conseils pratiques aideront les gens à leur conversion vers ce magnifique mode de transport, ou simplement à vous informer sur la pratique du vélo urbain.

Je vous le garantis, vivre à vélo c'est plus qu'un simple mode de transport: vous verrez le monde d'un angle complètement différent!

Notice

Ce guide est écrit dans le contexte du cyclisme au Québec et certains conseils pourraient ne pas être valides dans votre cas. Veuillez vérifier auprès de votre service de police local et de l'organisme s'occupant du transport les règlements relatifs à votre juridiction.

But de ce guide

Ce guide n'ira pas dans les détails techniques ni ne vous suggèrera pas en détail quel type de vélo utiliser. Il est écrit dans l'optique d'apprendre à conduire sécuritairement votre vélo dans un contexte urbain.

Vous apprendrez entre autres comment conduire avec les automobiles, dans la rue, peu importe les conditions. Si cette idée vous fait déjà frémir de peur, rassurez vous! La pratique du vélo urbain est totalement sécuritaire si vous savez comment vous comporter sur la route. C'est aussi un mode de transport plein d'avantages cachés mais surtout: *c'est plaisant* !

Qu'est-ce que le vélo urbain?

Le vélo urbain, aussi souvent appelé cyclisme utilitaire, est l'usage du vélo comme moyen principal de transport. Le cycliste urbain n'est pas nécessairement sur son vélo la totalité de ses transports, il peut utiliser un cocktail de transports combinant le vélo, le transport en commun ainsi que la marche. Selon que vous êtes un débutant en vélo urbain ou que vous soyez un écolo convaincu, vous pourrez aussi combiner l'automobile pour certains de vos transports — ne vous en faites pas, c'est déjà très apprécié de la part des écolos que vous faisiez un effort pour réduire son usage! Votre corps et votre moral vous remercieront aussi!

Le cycliste urbain se promène sur les rues suivant les principes de ce qu'on appelle le cyclisme véhiculaire. En bref, c'est la pratique de conduire votre vélo en accord avec les principes de conduite d'un véhicule sur la voirie, en la partageant avec les autres modes transports, qu'ils soient motorisés ou non. Un vélo n'est pas un jouet, c'est un véhicule à part entière, au même titre qu'une automobile, un camion ou un bus. Ce statut de véhicule lui procure par le fait même des *obligations*, mais aussi des **droits**.

Le cycliste urbain, tout comme l'automobiliste, peut transporter des objets avec lui au cours de ses transports. Cela peut aller du transport de quelques effets personnels à effectuer un déménagement pour les fanatiques, en passant par aller faire l'épicerie.

Le vélo est aussi le plus souvent le mode de transport le plus efficace sur de courtes distances (quelques kilomètres), parfait pour se rendre au dépanneur, au parc ou à votre bibliothèque.

Le vélo urbain répond donc efficacement à la plupart des déplacements effectués en ville. En plus de son côté pratique, il est souvent jumelé avec des efforts pour réduire les émissions de gaz à effet de serre et à diminuer l'engorgement du réseau routier, entre autres. Il aide aussi à réduire l'étalement urbain, qui cause souvent des problèmes relatifs à l'établissement de services tels que le transport en commun efficace.

Le cyclisme urbain n'est pas du vélo haute-performance. Vous n'avez pas besoin de vélo en fibre de carbone ni d'habillement spécial pour le pratiquer. Le but n'est pas d'aller vite, mais de se rendre à destination.

Équipement essentiel

Avant de rouler sur la chaussée, nous devons faire une vérification de l'équipement de votre vélo. Tout comme une auto, votre vélo doit posséder certaines caractéristiques de base pour avoir accès à la chaussée. Ce sont des **impératifs légaux** auxquels vous **devez** vous conformer. La loi, **c'est la loi**.

Votre vélo doit absolument posséder un système de freinage en bon état. Si vous n'êtes pas capable de faire bloquer votre frein principal, ajustez le de manière à assurer un fonctionnement efficace.

Votre bicyclette doit aussi comporter un système de réflecteurs si vous roulez exclusivement le jour et un système d'éclairage actif si vous roulez aussi le soir et la nuit, en complémentarité du système de réflecteurs.

[IMAGE]

La loi requiert ces éléments réflecteurs de base:

- un réflecteurs aux rayons des deux roues, soit un jaune à l'avant et un rouge à l'arrière,
- un réflecteur blanc à l'avant,
- un réflecteur rouge à l'arrière
- des réflecteurs jaunes sur chaque pédale.

Puisque ce guide est écrit dans une optique de cyclisme utilitaire, nous ajouterons à notre liste d'équipement essentiel un feu rouge à l'arrière ainsi qu'un feu ou un phare blanc à l'avant.

Quelle est la différence entre une feu, clignotant ou pas, et un phare? La différence réside essentiellement dans la puissance d'éclairage. Le feu vous permettra d'*être vu* alors que le phare vous *permet de voir*. Selon les conditions dans lesquelles vous allez conduire votre vélo, un phare avant peut ne pas être nécessaire, mais reste fortement recommandé. Le phare sera particulièrement utile, voire essentiel, dans une très grande obscurité pour voir les piétons, animaux, débris ou nids-de-poule. Si votre chemin vous emmène dans des endroits mal éclairés tels que les pistes cyclables, c'est un *incontournable*. Incidemment, dû à sa plus grande luminosité, ils vous permet d'être mieux vu par les autres véhicules.

Équipement recommandé

En plus de l'équipement requis mentionné, le cycliste urbain a besoin d'équipement supplémentaire qui l'aidera à traverser les journées moins belles et l'aidera dans sa conduite.

Cadenas

Le premier élément à ne pas oublier est bien sûr le cadenas. Il existe plusieurs types de cadenas mais puisque ce guide ne couvre pas les détails techniques nous ne ferons qu'énumérer les types disponibles sans trop aller en profondeur. Selon la valeur de votre vélo et l'endroit où vous devrez le stationner quotidiennement, différents types de cadenas seront recommandés.

Les câbles antivols sont probablement les moins sécuritaires. Ils sont généralement coupés facilement à l'aide d'un coupe-boulon et ne sont utiles que si vous vous stationnez que quelques minutes lors d'une visite éclair au dépanneur ou en complémentarité avec un autre type de cadenas. Il peut être très utile

en effet en plus d'un câble en U pour sécuriser la roue qui n'est pas attachée à ce dernier. [IMAGE]

Les chaînes antivol vont de médiocre à excellent en termes de sécurité. Les chaînes disponibles dans les centres de rénovations et qui servent souvent pour bloquer une entrée sont totalement inadéquats. Cependant, plusieurs compagnies fabriquent des chaînes à l'usage exclusif du vélo. Celles-ci procurent une excellente protection contre le vol, mais sont souvent très dispendieuses et peuvent facilement faire plus de 2 kilos. [IMAGE]

Il existe aussi les cadenas en U, qui offrent une protection allant de moyenne à excellente, selon le modèle. Ceux-ci peuvent souvent n'être coupés qu'à l'aide de scies circulaires, attaques qui n'arrivent pratiquement pas à Québec. Ils sont, la plupart du temps, amplement sécuritaires. [IMAGE]

Lorsque vous attachez votre vélo, il est très important de barrer le cadre et non les roues, puisque ces dernières sont facilement amovibles.

Peu importe le type de cadenas, il est bien sûr sans dire qu'il doit être arrimé à une base solide. Lors du choix d'un emplacement, privilégiez le plus souvent les stationnements dédiés aux vélos. Ils offrent généralement la meilleure protection, mais assurez-vous qu'ils soient ancrés au sol. Lorsqu'ils ne sont pas disponibles, tout objet du mobilier urbain pourra faire l'affaire, avec certaines réserves. Vérifiez qu'il est impossible de simplement soulever le vélo pour l'enlever de l'emplacement choisi, par exemple sur un poteau bas servant à bloquer le trafic. De même, les panneaux de signalisation peuvent souvent être soulevés ou simplement débouloonnés de leur ancrage.

Lorsque vous allez dans des endroits qui ne sont pas munis de stationnement adéquats, n'hésitez pas à demander aux propriétaires de l'endroit de s'en procurer. Ils auront plus intérêt à investir dans un stationnement s'ils se le font demander. Évitez également les stationnements pour vélos de type « grille-pain », qui n'offrent que du support pour les roues, ne permettent pas d'attacher le cadre et peuvent facilement briser vos roues.

Gardes-boue

De bons gardes-boue sont aussi quasiment essentiels. Ils protègent vous et votre vélo des débris, de l'eau ou de la gadoue. Le plus de couverture, le meilleur ils sont. Le meilleur type pour le vélo urbain est celui-ci:

[IMAGE]

Les vélos à suspension ne permettent souvent pas d'installer ce type de gardes-boue. De règle générale, les vélos à suspension sont à proscrire en cyclisme urbain, pour de multiples raisons. Si votre vélo vient équipé d'une fourche à suspension seulement, il pourrait être intéressant de la faire remplacer pour un modèle sans suspension. Les vélos de montagne peuvent cependant installer d'autres types de gardes-boue.

Aussi, votre vélo peut ne pas avoir d'oeillets de montage. N'ayez crainte, il existe des adaptateurs permettant leur usage, parlez-en à votre mécanicien ou votre vendeur qui saura vous conseiller. Certains types de gardes-boues ont des systèmes à détachement rapide, évitez-les si possible car ils sont faciles à voler.

Transport de biens

Un bon porte-bagage fixé au dessus de la roue arrière est aussi un élément très utile. Selon vos préférences, vous serez peut-être plus porté à mettre un panier sur votre guidon, ou un porte-bagage pour roue avant. Un sac de messager ou un sac à dos peuvent aussi faire l'affaire, selon vos besoins. Cependant, les sacs auront tendance à vous faire suer du dos, ce qui n'est certainement pas souhaité.

Évidemment, vous pouvez combiner tous ces moyens pour un maximum de flexibilité.

Pour les très gros objets, il existe aussi des remorques pour vélo. Vous pouvez simplement utiliser une remorque pour enfants usagée pour aller faire vos emplettes, sinon de nombreux modèles sont disponibles.

Casque

Pour ce qui est du casque, mettez-en un si vous préférez en mettre un, sinon ne vous sentez pas obligés. Il y a tout un débat entourant le port du casque. Au Pays-Bas, où tout le monde se promène à vélo à longueur d'année, quasiment personne ne porte de casque. Cependant, un peu de protection est mieux qu'aucune protection vous diront certains. Certaines études vont jusqu'à accorder une réduction des blessures à la tête de 85%.

Le port du casque peut cependant vous donner un faux sentiment de sécurité, faites donc attention. La meilleure protection reste votre technique de conduite et votre visibilité.

Rétroviseur

Encore là une pièce d'équipement qui peut vous être utile ou non. Certaines personnes auront beaucoup de difficulté à utiliser un rétroviseur peu importe le type et préféreront simplement se tourner la tête.

Pour ce qui est des types de rétroviseurs, il en existe essentiellement deux types: ceux qui se fixent au guidon et ceux qui se fixent à la tête, le plus souvent sur le casque.

Le premier type fonctionne très bien, mais son problème fondamental est que sa visée n'est pas constante due au mouvement du guidon. Il existe cependant des modèles avec stabilisateur qui souffrent moins ou pas de ce type de problème. Aussi, les objets sembleront plus près qu'ils ne le sont en réalité. **[IMAGE]**

Les rétroviseurs qui se fixent à la tête n'ont pas ces problèmes et sont souvent ceux que les gens préfèrent utiliser. Il s'agit d'un petit miroir situé au niveau des yeux et que vous utilisez simplement en levant les yeux et en tournant légèrement la tête. **[IMAGE]**

Outils de réparation

Il est conseillé de vous procurer un ensemble d'outils de poche pour vélo, une mini-pompe à main ainsi qu'un ensemble de rustines pour réparer toute crevaison éventuelle. Certains préféreront trainer une chambre à air de secours plutôt que trouver la crevaison sur leur chambre à air. C'est certainement la façon la plus facile.

Pratiquez vous à démonter une roue et à la remonter. Vous serez moins vulnérable en cas de crevaison si vous savez comment faire. N'oubliez pas de tout bien resserrer par la suite.

Techniques à maîtriser

Les techniques que vous allez voir ci-bas sont essentielles à votre sécurité. Il n'est pas recommandé de se promener sur une rue achalandée sans maîtriser ces techniques de base.

Freinage

Le frein le plus efficace sur un vélo est le frein avant, c'est donc celui que vous allez utiliser le plus souvent. En effet, lors du freinage, votre poids aura tendance à se diriger vers l'avant, exerçant donc une plus grande pression sur la roue avant, ce qui procure une meilleure force de freinage. Certaines personnes ont peur d'utiliser le frein avant de peur de passer par dessus le guidon. Ce genre d'incident n'arrive que très rarement (la majorité du temps lors d'un arrêt d'urgence mal contrôlé) et peut être évité le plus souvent par un transfert de poids vers l'arrière, soit en se levant de votre selle et en mettant votre bassin derrière celle-ci. [IMAGE]

Commencez par vous pratiquer dans une rue tranquille ou dans un stationnement. Appuyez sur le frein progressivement jusqu'à ce que vous vous sentiez en contrôle. Éventuellement l'usage du frein avant deviendra seconde nature et vous n'aurez plus peur de trop appuyer. D'ici là, freinez avec une combinaison des freins avant et arrière, en mettant toujours plus l'accent sur celui à l'avant.

Sur les surfaces mouillées ou glacées, ainsi que sur le sable ou toute autre surface glissante, le frein avant peut devenir difficile à contrôler. Dans ces conditions, privilégiez le frein arrière qui a plus de stabilité mais moins de puissance.

Vitesses

Vous devez être en mesure d'effectuer vos changements de vitesse. De règle générale, lorsque vous sentez que vous forcez: baissez vos vitesses, et si vous sentez que vous pédalez légèrement dans le vide, montez les. Il existe plusieurs types de vitesses, référez vous au manuel de l'utilisateur venant avec votre bicyclette pour les spécificités de votre système.

Encore là, pratiquez vous dans des rues peu achalandées, idéalement comportant des côtes pour que vous puissiez vous pratiquer.

Aux arrêts, ajustez les vitesses en conséquence pour être capable de redémarrer aisément.

Hauteur de la selle

Il est important de bien ajuster la hauteur de la selle. Une selle trop basse ou trop haute vous fera forcer inutilement et risquera de vous blesser aux genoux. Si vos deux pieds touchent le sol lorsque vous êtes assis sur votre selle, elle est fort probablement trop basse.

La selle devrait être assez haute pour que lorsque votre pédale est à sa plus basse position de rotation votre genou devrait être presque étendu, avec un léger angle. C'est la position optimale. [IMAGE]

Lors de conditions difficiles l'hiver, vous voudrez probablement l'abaisser de quelques centimètres question d'être capable de mettre pied à terre au cas où vous commenceriez à glisser.

Signalisation

Vous devez être en mesure de communiquer avec les autres véhicules et aux piétons vos intentions, et

ce sur une distance assez grande pour ne pas mettre en danger ces derniers. Vous devez être capable de signaler ces trois intentions: arrêter ou ralentir, tourner à droite, tourner à gauche.

Pour signaler votre intention d'arrêter ou de ralentir, placez votre avant-bras droit gauche verticalement vers le bas. [IMAGE]

Pour tourner à droite, placez votre avant-bras gauche verticalement vers le haut ou placez votre bras droit horizontalement. [IMAGE]

Finalement, pour tourner à gauche, placez votre bras gauche horizontalement. [IMAGE]

Positionnement sur la chaussée

Lorsque vous conduisez votre vélo sur la chaussée, il est important de garder une bonne position pour rendre votre trajet plus sécuritaire mais aussi plus plaisant pour vous et ceux qui vous entourent. De plus, comme toujours, vous devez respecter les lois en vigueur, ces lois sont en majorité les mêmes pour les automobiles et les cyclistes, à quelques détails près.

Conduite sur le trottoir

Le trottoir est réservé aux piétons, ce n'est pas la place pour conduire votre vélo. La seule exception à cette règle est si vous débarquez de votre vélo et devenez... piéton!

Plus sérieusement, la loi permet deux cas spécifiques où l'usage du vélo est permis sur le trottoir:

- si la signalisation le prescrit,
- en cas de nécessité.

Ici, « nécessité » ouvre la voie à une grande interprétation, cependant n'abusez pas de ce privilège.

La très grande majorité du temps, il ne vous sera pas utile de vous promener sur le trottoir, même en ville sur les boulevards les plus utilisés. En effet, cela n'est pas nécessaire ni recommandable.

En plus d'incommoder et de risquer de frapper un piéton, de ne pas être confortable à cause des entrées de stationnement et de grandement limiter votre vitesse, vous augmentez vos chances de vous faire frapper aux intersections et aux entrées, et cela encore davantage si vous vous promenez en sens inverse, puisque les autres véhicules ne s'attendent pas à vous y trouver et ne regarderont probablement pas en votre direction.

Si jamais vous deviez *absolument* circuler sur le trottoir, redoublez de prudence et, considérant que vous n'êtes pas à votre place, donnez toujours la priorité piétons et véhicules ayant droit d'y être ou encore mieux: débarquez de votre vélo et marchez.

Certains endroits permettent aux enfants de moins de dix ans de se promener sur le trottoir, et il serait recommandable de les laisser en faire de même avant qu'ils ne sachent gérer les interactions routières convenablement. Les plus jeunes enfants se promenant en vélo sur le trottoir devraient être supervisés par des cyclistes expérimentés se promenant dans la rue lorsque nécessaire.

Bon côté de la route

En vélo, la loi requiert que vous vous promeniez dans le même sens que la circulation, et **jamais** à l'inverse. Si vous n'êtes pas habitués à faire de même, ne pas voir les véhicules vous approcher par l'arrière peut vous faire peur, mais au fur et à mesure des kilomètres parcourus, vous vous y habituerez. Ne pas suivre cette règle augmente incroyablement vos chances d'être frappé.

Pour une raison inconnue, plusieurs gens croient à tort que se promener en sens inverse est une bonne idée et est plus sécuritaire. C'est faux pour plusieurs raisons:

Premièrement, si vous circulez dans le mauvais sens, vous ne pourrez pas utiliser les intersections puisque vous ne suivez pas le trafic. Vous vous retrouverez invariablement dans des situations dangereuses à cause de votre positionnement sur la chaussée. Tout comme pour la conduite sur le trottoir, vous serez à des endroits où les gens ne s'attendent pas à vous voir et ne regarderont pas.

De plus, lorsque vous rencontrerez des cyclistes se promenant dans la bonne direction, un d'entre vous

sera forcé de se tasser vers le centre de la chaussée, où un automobiliste qui ne s'attend pas à vous voir, puisque vous êtes caché derrière l'autre cycliste, a de bonnes chances de faire un face-à-face avec vous.

Justement, au sujet des faces-à-face, l'énergie d'un impact de ce type est grandement supérieur à celle que vous expérimenteriez si vous vous promeniez dans la bonne direction.

De plus, en allant dans le sens de la circulation, vous donnez plus de temps aux véhicules allant plus vite que vous de vous voir et vous éviter.

Les collisions d'avant à l'arrière sont assez rares et lorsque vous signalez vos intentions correctement, il y a peu de chance qu'un tel évènement vous arrive.

Être prévisible

Puisque vous êtes constamment en train d'interagir avec les autres utilisateurs de la route, il est primordial que votre comportement soit prévisible. Signalez toujours avant d'effectuer une manoeuvre et suivez ces conseils.

Gardez toujours la trajectoire la plus droite que possible, évitez de zigzaguer de façon inutile et ne faites pas de mouvements brusques. Restez à la droite sur la chaussée, autant que possible. Cependant ne vous mettez pas trop à la droite, c'est une invitation à vous faire dépasser de trop près par les automobilistes téméraires lorsque les voies sont étroites. Lorsque des aménagements cyclistes sont disponibles, la loi veut que vous les utilisiez, excepté si vous jugez qu'ils ne sont pas sécuritaires.

Aux intersections, gardez une ligne droite jusque l'autre côté de celles-ci que vous traversez et ne virez pas dans les rues adjacentes. Dans le cas contraire, un autre véhicule pourrait ne pas vous laisser assez de place pour continuer et vous forcer à freiner d'urgence, causer des problèmes de circulations ou un accrochage.

[IMAGE]

Lorsque vous devez passer des véhicules stationnés ou en arrêt, laissez vous toujours une marge d'environ la largeur d'une porte d'automobile. Il arrive relativement souvent que des gens ouvrent leur portière sans regarder dans leur rétroviseur. Les collisions avec portière sont très dangereuses, faites donc bien attention. Lorsque vous dépassez par la droite des automobiles en attente à une lumière, faites de même, et puisque vous n'avez probablement pas de marge de manoeuvre pour éviter une portière qui s'ouvre, ralentissez.

[IMAGE]

Entre deux véhicules stationnés, gardez encore une fois une ligne la plus droite possible et n'allez pas circuler entre ceux-ci. En faisant de même, vous vous assurez de ne pas être caché et réduisez vos risques de collision. Lorsque vous approchez de véhicules garés, n'attendez pas la dernière minute pour effectuer votre virage pour passer.

En cas de vitesse égale aux automobiles, il vous est possible d'emprunter le centre de la voie. Cela réduit les chances que quelqu'un tourne à droite sur vous parce que vous êtes dans leur angle mort et que peu de gens regardent pour voir si un cycliste se promène à leur droite.

De même, dans des conditions jugées dangereuses telles que des nids de poule ou des branches sur la chaussée, la loi vous permet d'utiliser l'espace nécessaire pour vous promener en sécurité.

Évidemment, lorsque vous quittez la droite, signalez vos intentions et regardez à l'arrière ou dans votre miroir si vous pouvez passer.

Utilisation des intersections

Lors de vos déplacements, vous aurez quotidiennement à emprunter des intersections. Que ce soit un simple virage à droite ou un virage à gauche sur un boulevard à trois voies, il est recommandé de suivre ces techniques pour s'assurer que tout se passe bien.

N'oubliez pas de suivre les lois en vigueur et de rester courtois avec les autres utilisateurs de la chaussée.

Tourner à droite



Changement de voie



Tourner à gauche



Continuer tout droit



Rond-point



Giratoire



Entrées et sorties d'autoroute

