

Loisirs : Source Malakoff Médéric

Le vélo en toute sécurité

Quel plaisir de se déplacer à vélo dès le retour des beaux jours... Pour rouler sans souci, il suffit de prendre quelques précautions de base et de respecter le Code de la route.

Les médecins sont unanimes, la pratique régulière du vélo est une source inépuisable de bienfaits pour la santé, notamment au niveau cardio-vasculaire, à condition de ne jamais dépasser ses limites et, dans le doute, de consulter un médecin. L'usage d'un bracelet ou d'une ceinture permettant de suivre en permanence son rythme cardiaque est une bonne idée (à partir de 25 € dans les magasins de sport).

Le saviez-vous ? La plupart des règles de circulation sont les mêmes que celles des automobilistes, vous devez donc les respecter (feu rouge, stop, priorité, etc.). En revanche, contrairement aux idées reçues, aucun point ne peut être retiré sur votre permis de conduire en cas d'infraction commise à vélo.

A-t-on le droit de rouler partout ?

Règle n°1, privilégier les pistes cyclables. C'est le meilleur moyen de faire du vélo en sécurité, mais elles ne sont obligatoires que lorsqu'elles sont signalées par un panneau (rond sur fond bleu avec un vélo blanc).

En ville, il est interdit de rouler sur les trottoirs, qui sont réservés aux piétons (à part pour les enfants de moins de 8 ans, qui doivent être accompagnés d'un adulte). Le non respect de cette règle est passible d'une amende de 4^e classe, soit 90 €. Vous pouvez en revanche monter sur un trottoir en tenant votre vélo à la main, car vous serez alors considéré comme un piéton.

Hors agglomération, la circulation des deux-roues est autorisée sur les trottoirs et les accotements, à condition de circuler au pas à proximité des piétons et de réduire sa vitesse aux abords des habitations.

Pour les adeptes du vélo « nature », sachez qu'il est autorisé de rouler sur les chemins matérialisés (type randonnée), sauf interdiction clairement affichée, et à condition de ne pas pénétrer dans les propriétés privées.

Les équipements obligatoires

Votre vélo doit être pourvu d'un éclairage à l'avant et à l'arrière, mais également de deux freins (avant et arrière), d'un avertisseur sonore ainsi que de dispositifs réfléchissants à l'avant, à l'arrière, sur les côtés et sur les pédales. Le port du gilet jaune fluo est obligatoire la nuit et/ou hors agglomération. Le port du casque quant à lui n'est pas obligatoire, même s'il est fortement conseillé.

Pour OVA le port du casque est obligatoire.

Téléphone portable interdit !

Téléphoner à vélo peut vous valoir une amende de 135 €. Seul le kit main libre (oreillette) est toléré.

Côté électrique

Le vélo à assistance électrique (VAE) est considéré comme un vélo classique au regard du Code de la route et non comme un véhicule à moteur.