



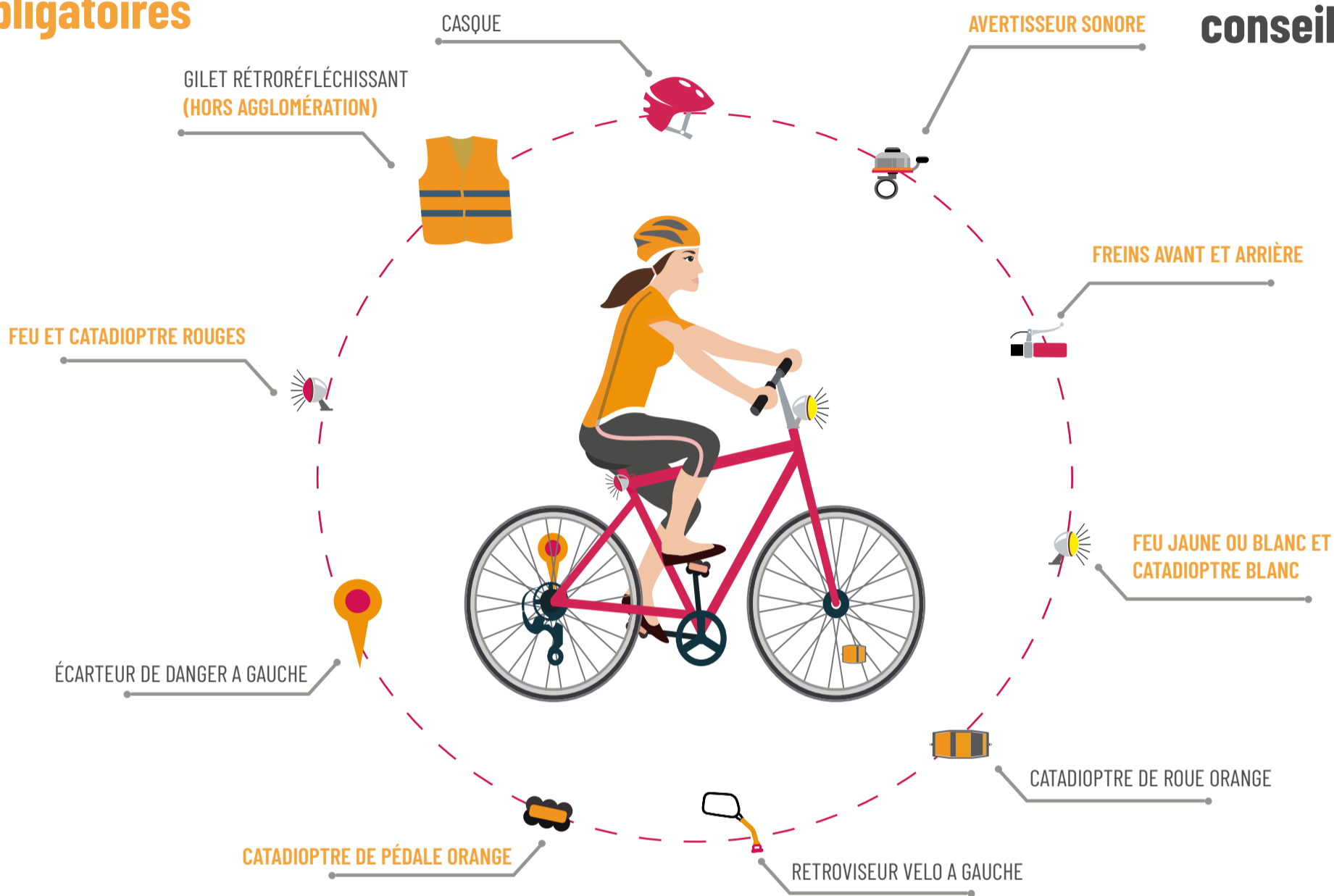
# UTILISATION DU VÉLO

## Adoptons les bons réflexes

Mettre à jour : Septembre 2023

### Équipements obligatoires

### Équipements conseillés



**PRÉPARER SON ITINÉRAIRE AVANT DE PARTIR**, en privilégiant les pistes cyclables préalablement étudiées et repérées.



**PENSER À S'ÉQUIPER** : casque, vêtements clairs, accessoires rétroréfléchissants, écarteur...



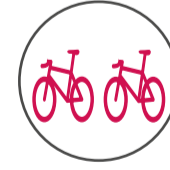
**VÉRIFIER L'ÉTAT DE SON VÉLO** : freins, éclairage, gonflage des pneus et sonnette.



**RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE** (feux tricolores, stop, sens de circulation, alcool...), à vélo votre vulnérabilité est accrue.



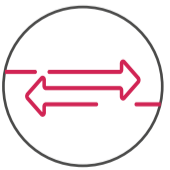
**Ne pas utiliser de casque audio ou d'oreillettes**, coupant des bruits de la circulation, ils augmentent les risques d'accident.



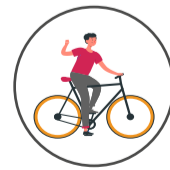
**Privilégier la file indienne** (obligatoire la nuit et lorsque la circulation l'exige). Et jamais à plus de deux côte à côte.



**Ne pas rester dans les angles morts**. Et vigilance aux appels d'air.



**Dans les virages, serrer au maximum à droite**, les voitures ne voyant les vélos qu'au dernier moment.



**Indiquer ses changements de direction** en tendant le bras.